

Tiempo de Crecer



Guía para el desarrollo infantil saludable

“Entre 3 y 5 años”

Docentes-1

Editores:

- © Save the Children Canada
- © Centro de Desarrollo y Asesoría Psicosocial – CEDAPP

Save the Children Canada

Oficina Regional para América del Sur
Melchor Urquidi 1216
Cochabamba – Bolivia
591 – 4 – 4284534
591 – 4 – 4248283 (telefax)
scbo@sccsur.org
www.savethechildren.ca

Elaboración de manuales y asesoría temática:
Centro de Desarrollo y Asesoría Psicosocial – CEDAPP

Diez Canseco 796 Miraflores
Lima 18 – Perú
51 – 1 – 2417096 (telefax)
51 – 1 – 2419009
cedapp@terra.com.pe
www.cedapp.org.pe

Título : TIEMPO DE CRECER
Guía para el desarrollo infantil saludable
Entre 3 y 5 años
Docentes-1

Textos:
Soledad Álvarez

Diseño:
Beatriz Chung Oré

Coordinación para Save the Children Canada
Andrea Ortiz Normand

Imprenta: Litigraf E.I.R.L.
litigraf@speedy.com.pe

Primera edición: 2006
1000 ejemplares – Lima, Perú.

ISBN 9972-641-06-6



ISBN

9 789972 641066

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2006-3489

INDICE

¿Qué necesitan saber los y las docentes para promover un desarrollo infantil saludable?.....	3
---	----------

El desarrollo entre los 3 y los 5 años.....	7
--	----------

 ¿Qué van sintiendo? ¿Cómo se van relacionando?	9
 ¿Qué van haciendo?	15
 ¿Qué van diciendo? ¿Qué van pensando?	19
 ¿Qué van jugando?	25
En síntesis: logros entre 6 y 8 años	28

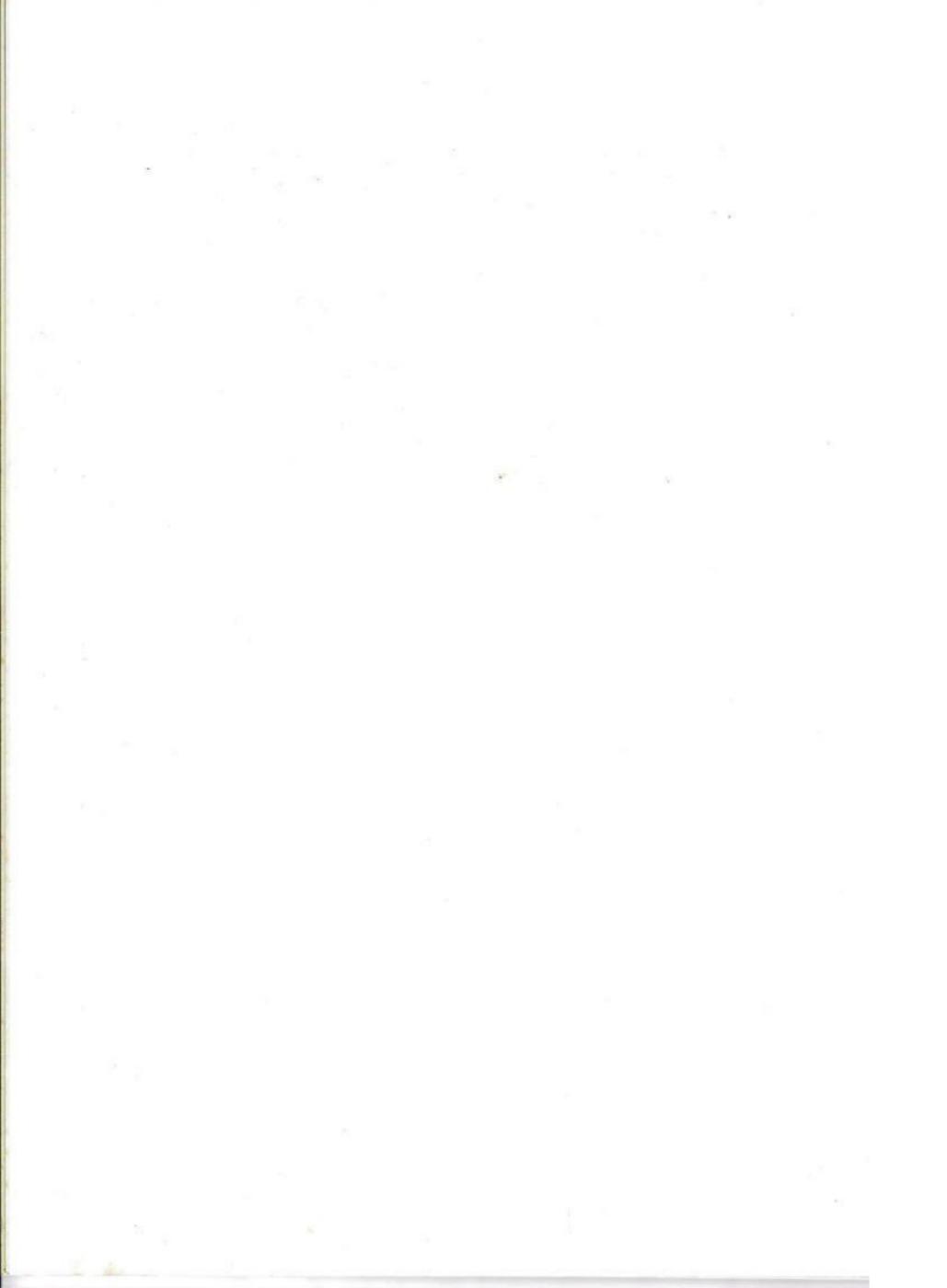
Buen trato y disciplina positiva.....	31
--	-----------

¿Qué es el buen trato en la escuela?.....	33
¿Qué se enseña cuando se enseña disciplina positiva?.....	37

Preguntas frecuentes.....	45
----------------------------------	-----------

La relación "padres-docentes"	47
La educación pre-escolar	49
Alimentación saludable.....	50
Autoestima.....	53
Un nuevo hermanito o hermanita.....	54
Sexualidad infantil.....	55
Las inteligencias múltiples.....	57
La internet y la televisión.....	61
Crisis inesperadas en las familias.....	62
¿Cómo preparar a niños y niñas para una operación?.....	64
Niños y niñas con capacidades especiales.....	65
Cómo descubrir el abuso sexual.....	66
Cómo descubrir el abuso físico o emocional.....	67

Bibliografía.....	68
--------------------------	-----------



¿Qué necesitan saber los y las docentes para promover un desarrollo infantil saludable?

* Hemos preparado esta guía para que sirva como ayuda a los y las docentes que comparten la vida de niñas y niños, entre 3 y 5 años.

La educación pre escolar abarca un período crítico en la vida de las personas, tanto para el desarrollo intelectual como para el desarrollo del lenguaje oral y el acceso a la alfabetización.

* **A esta edad**, niños y niñas aprenden a partir de experiencias concretas y de la interacción con su familia, sus docentes y sus compañeros y compañeras de salón. Por ello, al ser nuestra región multilingüe, pluriétnica y pluricultural, es importante que los y las docentes reconozcan esta diversidad y planteen sus propuestas pedagógicas tomando en cuenta la particularidad de la comunidad en la cual están trabajando. También es recomendable que hablen la lengua materna de sus alumnas y alumnos.

Hay que reconocer y aceptar los conocimientos y creencias que niños y niñas traen. Esto implica reconocerlos como miembros de una comunidad cultural y animarlos a expresarse y compartir su cultura, y, a partir de ello, mostrarles además otros conocimientos y experiencias nuevas. De esta manera estaremos logrando aprendizajes significativos para niñas y niños.

* ¿Cuáles son las funciones básicas de la educación a nivel inicial?:

- o desarrollar seguridad y confianza en niños y niñas al realizar diversas actividades: motrices, intelectuales y afectivas;
- o utilizar la lengua materna para una variedad de funciones: analizar y reflexionar sobre experiencias pasadas, razonar y justificar, considerar diversas alternativas, hablar de eventos futuros, proyectarse en la vida y los sentimientos de otros y construir escenas, eventos e historias imaginarias;
- o utilizar algunas expresiones artístico culturales de su comunidad e identificarse con ellas;
- o utilizar libre y creativamente diversos medios de

Los y las docentes cumplen un rol fundamental en el desarrollo saludable de niñas y niños



Es una tarea rica y compleja

expresión como juegos, danzas, música, narraciones, dibujos y modelados para expresar sus emociones, sentimientos e intereses;

- o y utilizar sus habilidades y destrezas para resolver algunos problemas sencillos.

* Como vemos, la tarea es extensa y requiere de una formación integral de los y las docentes. Por esta razón, hemos organizado esta guía de la siguiente forma:

- o El desarrollo entre 3 y 5 años;
- o Cómo promover un ambiente educativo basado en el buen trato y la disciplina positiva;
- o Preguntas frecuentes que suelen hacerles a los y las docentes y cómo responderlas a papás y mamás.

* Nuestra concepción de desarrollo busca promover un crecimiento armónico e integral.

Por **crecimiento armónico** no nos referimos a la ausencia de conflictos, ya que entendemos que son propios del desarrollo, sino a la posibilidad de verlos como oportunidades para crecer, tanto para niños y niñas como para las personas adultas que los rodean.

Y cuando hablamos de **crecimiento integral** nos referimos a que el desarrollo en las personas comprende los afectos y las relaciones; el cuerpo; el lenguaje y el pensamiento.

¿Por qué es fundamental conocer sobre desarrollo infantil? Cuando se exige a niños y niñas que hagan algo que aún no están en capacidad de hacer, se puede estar conduciéndolos a la frustración y a la pérdida de su autoestima. Disponer de la información precisa es un acto de responsabilidad por parte de las y los docentes.

Iremos recorriendo las siguientes preguntas:

❤️ ¿Qué van sintiendo? ¿Cómo se van relacionando? Allí abordaremos el área de los sentimientos y las relaciones de niñas y niños, es decir, el desarrollo afectivo.

✋️ ¿Qué van haciendo? Abordaremos el área del crecimiento y manejo del cuerpo de niñas y niños, es decir, el desarrollo motriz.

💡 ¿Qué van diciendo? ¿Qué van pensando? Abordaremos el área del lenguaje y la inteligencia de niñas y niños, es decir, el desarrollo lingüístico e intelectual.

¿Qué información encontrará en esta guía?

Conocer sobre desarrollo ayuda a la enseñanza



-  ¿A qué van jugando? Abordaremos al jugar como la actividad fundamental que permite que niñas y niños integren los aprendizajes de las áreas afectiva, motriz, lingüística e intelectual.

Las edades que consignamos son referenciales. Las ofrecemos para brindar una orientación a los y las docentes, pero no hay que interpretarlas de manera rígida.

Asimismo, en el desarrollo normal pueden observarse avances y retrocesos. Por ejemplo, la entrada al pre-escolar puede generar temores y ansiedad, y, al comienzo, niños y niñas pueden experimentar nuevamente cierta ansiedad ante la separación de su entorno familiar. Con un adecuado acompañamiento y comprensión de la situación, podrán aventurarse con más confianza en esta nueva experiencia de su socialización.

Además, tengan en cuenta que enfermedades físicas o psicológicas, desnutrición, falta de estímulos adecuados y algunas discapacidades pueden retrasar los progresos de niños y niñas en relación a otros de su edad.

Ante cualquier duda sobre cómo se está desarrollando, avisen a sus padres o consulten a un agente de salud lo más pronto posible. No lo dejen pasar, pues la prevención y la atención oportuna beneficiarán a niños y niñas y les ayudarán a desplegar al máximo sus potencialidades.

* Por otro lado, para promover este desarrollo saludable, los y las docentes tienen dos herramientas fundamentales: el buen trato en la escuela, que consiste en el fortalecimiento de los recursos emocionales de niños y niñas con los que trabajamos, y la disciplina positiva, es decir, entender la disciplina como un acto de enseñanza de parte de las y los docentes y no como un castigo. Por último, reseñaremos algunas situaciones problemáticas que pueden darse en el salón de clases y algunas sugerencias de cómo pueden ser abordadas por los y las docentes.

* El rol de docentes requiere grandes dosis de tiempo, atención, paciencia, sabiduría, responsabilidad, amor y muchas otras habilidades.

Esta guía busca ayudarlos a reflexionar sobre cómo educar a niños y niñas sin castigos corporales, ni gritos o amenazas, y a optar, por tanto, por una educación positiva y constructora.

Cada niño o niña tiene su propio ritmo de desarrollo

Confianza y comunicación son nuestras herramientas principales



¡Así todos nos
sentimos mejor!

Optar por una educación positiva y constructora supone que la confianza en la educación de niños y niñas se apoya en la buena comunicación y el buen trato.

Implica creer que los niños y niñas, aunque no puedan usar las palabras y lo hagan a través de gestos y sentimientos, se quieren comunicar y desean cooperar.

Por ello, las personas adultas debemos siempre escucharlos y escucharlas con atención, y conocer sobre su desarrollo evolutivo, para tener expectativas claras de comportamiento de acuerdo a sus capacidades. También es importante establecer límites claros de conducta, creando sanciones o castigos que no sean violentos y dándoles la oportunidad de reparar lo que hicieron mal.

De esta manera, estaremos favoreciendo su desarrollo integral y una vida afectiva plena.

EL DESARROLLO ENTRE 3 Y 5 AÑOS





¿Qué van sintiendo? ¿Cómo se van relacionando?

Entre los 3 y los 4 años, la intensidad de los sentimientos de amor y odio que niños y niñas experimentan es muy grande. Suelen expresar su afecto y su disgusto verbalmente en forma muy directa. A veces querrán hacer todo por sí mismos y no dejarán que los ayudemos. Esto puede traducirse en una actitud desafiante hacia la mamá o cuidadores. Pero, si están cansados, angustiados o ansiosos, pueden volver a comportarse como niños y niñas de menor edad. Siguen demandando de la presencia de sus padres, sobre todo de su mamá, en esos momentos.

Tanto niños como niñas tienen muchas fantasías acerca de ser novios y casarse con las personas adultas que los crían. Las niñas se acercan más a los padres y los niños a las madres. Pueden sentir intensos celos de la relación entre sus padres y madres y les ocasiona frustración el sentirse excluidos. Esto se manifiesta, por ejemplo, cuando quieren dormir en la cama de papá y mamá o cuando tienen problemas para dormir.

Otro sentimiento fuerte es la envidia que sienten de las cualidades de las personas adultas. Les resulta muy duro aceptar que son niñas y niños y que todavía hay cosas que no pueden hacer. Esta intensidad de sentimientos también se pone en juego con hermanos y hermanas, con los cuales pueden pasar de un momento de mucho juego y diversión a una fuerte pelea.

La intensidad de sus sentimientos se manifiesta también en sus juegos. Cuando vemos a niños y niñas jugar a la mamá o al papá, vemos que pueden ser muy severos y crueles con sus muñecas. Esta manera de jugar expresa la imagen interna que niños y niñas se hacen de los padres y madres, y no como son en realidad. A medida que niñas y niños vayan creciendo, estas fantasías se irán transformando, pues irán construyendo una imagen más realista de sus madres y padres y del mundo en general, acorde con su experiencia del mundo.

A menudo, los sentimientos intensos de odio, celos y de culpa que expresan niñas y niños de esta edad se ven

Todos sus sentimientos se vuelven muy intensos en esta etapa



Esta manera de jugar refleja la intensidad de sus sentimientos



Aparecen nuevos Temores

Y también exploran su
cuerpo

acompañados por un deseo de reparar lo que creen haber hecho mal. Se sienten tristes y preocupados, e intentarán acercarse a las personas tratando de ayudarlas, de complacerlas.

♥ Niñas y niños pueden volverse temerosos. Son frecuentes los temores relacionados con la comida o con mover el vientre. Pueden tener miedo de comer algo que les haga daño, de hacer sus deposiciones el inodoro o la letrina por miedo a caerse o a que algún extraño animal los muerda en ese momento. Es necesario entonces ayudar a niños y niñas a distinguir entre los peligros reales y aquellos que proceden de su fantasía.

♥ Como los niños y niñas de esta edad van adquiriendo progresiva conciencia de qué comportamiento es aceptable en su familia y cuál no, aquellos que no son aceptados son atribuidos imaginariamente a otros: por ejemplo, el deseo de morder se transforma en el miedo a ser mordido por un animal salvaje, el deseo de pegar se transforma en el miedo a un monstruo que les hará daño. Estos temores suelen tener corta duración. Si persisten, es importante consultar a un agente de salud.

♥ A esta edad es común que niños y niñas exploren su cuerpo y sus genitales. Esta actividad les produce satisfacción, ya que descubren sensaciones placenteras.

♥ Pero a menudo estas sensaciones placenteras también se acompañan de sentimientos de culpa, por las fantasías de suplantar al padre del mismo sexo y por los sentimientos de celos que experimentan hacia la relación entre sus padres.

♥ Entre los 4 y los 5 años, niños y niñas pueden ser más independientes. A esta edad, eso significa que pueden estar durante un lapso de horas en el nido, o quedarse al cuidado de una persona conocida mientras la madre o el padre salen. Esto es así porque la confianza que han ido construyendo los años anteriores les permite saber que volverán a ver a sus padres.

♥ Sigue habiendo una fuerte relación hacia el padre del sexo opuesto, al que se trata de atraer imitando al padre del propio sexo. Acá es importante que la actitud de papá y mamá deje en claro que ninguno de ellos es reemplazable por el niño o niña y que ambos tienen un lugar especial en la familia como hijo e hija, no como miembros de la pareja parental. Esto da tranquilidad y seguridad a niños y niñas.

♥ Las relaciones con los hermanos y hermanas pueden seguir siendo difíciles. Pueden sentir celos de un o una bebé más pequeña, por la atención que recibe de las personas adultas, y también de los hermanos y hermanas mayores, porque pueden hacer cosas que el niño o niña de esta edad no pueden.

♥ Entre los 4 y los 5, niños y niñas se sienten con una identidad propia. Se sienten parecidos a su mamá o a su papá, y a la vez diferentes de ellos. Imitan o repiten las cosas que les gustan de las personas importantes a su alrededor, y así van construyendo su personalidad. No hay que asustarse si vemos al niño imitar a la mamá o a la niña imitar cosas del papá. Todos tenemos rasgos femeninos y masculinos y necesitamos explorarlos. Solo deberá preocuparnos si estos rasgos del sexo opuesto se mantienen durante mucho tiempo y el niño o niña niega además su propio sexo.

♥ Hay mayor curiosidad por el cuerpo y la sexualidad, que se refleja en la cantidad de preguntas que hacen al respecto: "¿Cómo nacen los niños?" y "¿Cuál es la diferencia entre los niños y las niñas?", suelen ser las más comunes.

♥ Esta curiosidad tiene que ver con la mayor capacidad de observación que tienen ahora. Se preocupan por el nacimiento de niños y niñas, casi siempre a raíz de algún embarazo en su medio familiar. Para responder estas preguntas siempre es más importante el cómo, que el qué. Por ello es aconsejable contestar estas inquietudes con naturalidad, y de acuerdo a los valores que hay en cada familia. La ignorancia, la confusión o las inhibiciones hacen que niñas y niños se confundan más.

♥ Todavía continúan los miedos a monstruos, lobos. Puede haber miedo a la muerte. Estos miedos pueden manifestarse a la hora de ir a dormir, o también con pesadillas nocturnas. Es importante dar mucha atención y protección para aliviar los miedos y las rabias.

♥ Entre los 5 y los 6 años, se da la transición entre la niñez más ligada al hogar y al juego, y la niñez escolarizada, donde el aprendizaje formal y las relaciones extrafamiliares ocuparán una parte importante de la experiencia vital de niños y niñas.

♥ Sin embargo, los padres y madres siguen siendo las personas más importantes. Aun tratan de imitarlas todo el



Aumenta la curiosidad por el propio cuerpo y la sexualidad

Persisten los miedos a la hora de dormir

Toleran mejor la
frustración

tiempo, y esta imitación es ahora más realista que cuando eran más pequeños o pequeñas. Las fantasías de reemplazar al padre del mismo sexo van disminuyendo y los sentimientos de celos y exclusión son menos intensos.

Ya han definido una personalidad propia, y además, su comprensión del mundo que lo rodea es mayor. Donde más se ve este logro es en su mayor tolerancia a la frustración: mediante sus experiencias, fueron aprendiendo que las cosas no siempre suceden como a él o a ella les gustaría y que a veces hay que poder esperar para hacer lo que quieren. Además tienen una gran capacidad para recordar personas y lugares y comprenden con más claridad que algunas cosas son permanentes y no desaparecen.

También hay mayor capacidad de autocontrol, y mayor variedad de recursos para expresar las emociones. Esto hace que puedan tolerar un aumento gradual de sus responsabilidades. Además, necesitarán tantas oportunidades como sea posible y razonable para aprender a decidir por sí mismos. Estas habilidades le permitirán un mejor desempeño en su último año de preescolar y lo prepararán para su ingreso a primer grado.

Aun cuando son capaces de mayor autocontrol, también es esperable que en momentos de enfermedad o de alguna experiencia que represente una tensión para el niño o niña, probablemente vuelvan a comportarse como niños o niñas de menor edad por algún tiempo.

A partir de los 5 años se caen los dientes de leche. En algunas familias este diente es reemplazado por un regalo -que trae "el ratón Pérez" - que lo deja debajo de la almohada. Esto lleva a niñas y niños a la aceptación de algunas pérdidas, que en este caso se sustituirán, con la aparición de los nuevos dientes. Es a la vez una evidencia de crecimiento, tanto como una experiencia que remueve el recuerdo y los sentimientos asociados a pérdidas anteriores, como el fin de la lactancia materna, el dejar el biberón o el ingreso al nido.

En general, las amistades son pasajeras, aunque a veces se construye un vínculo más estable. Las opiniones y actitudes de los compañeritos y compañeritas del inicial empezarán a influir en las de niños y niñas. Es necesario permitir que ellos y ellas desarrollen estos vínculos y no esperar que todas las necesidades afectivas van a ser cubiertas en el hogar, por mamá y papá o los



pierden los dientes de
leche.

Tienen más contacto
con otros niños y niñas

hermanos o hermanas. Es con hermanos y hermanas donde más se pondrá en juego la rivalidad.

📍 Cerca de los 5 años niños y niñas habrán sentado las bases de su identidad sexual. El desarrollo de una sexualidad sana implica que las actividades y juegos sexuales sean un aspecto de su vida, y no el único foco de interés.

📍 Ahora, a diferencia de lo que ocurría a los 3 o a los 4 años, la exploración de su cuerpo y sus genitales se hace en privado, fuera de la vista de los adultos. Además, sienten vergüenza ante diversas situaciones, por ejemplo la propia desnudez. Cuando este sentimiento no es "demasiado inhibitorio", muestra como niños y niñas comenzaron a incorporar las normas acerca de lo permitido y lo prohibido, es decir, las primeras normas morales.

📍 Niñas y niños, hacia los 5 años, al mismo tiempo que manejan conocimientos informados, pueden inventar asombrosas explicaciones sobre el tema. Es lo que se conoce como teorías sexuales infantiles. Todavía la diferencia entre varones y mujeres, o cómo nacen los bebés siguen siendo temas que los y las inquietan y que les despiertan mucha curiosidad.

📍 Sin embargo, los intereses de niños y niñas a esta edad comienzan a diferenciarse, y como la imitación de papá y mamá se hace más realista, las niñas podrán mostrarse más interesadas por las actividades que ven que hacen su mamá o las mujeres en general, y los varones con respecto a lo que hace su papá o los hombres de su entorno.

📍 Sin embargo, no debe preocuparnos si vemos en las niñas actitudes "varoniles" o en los niños actitudes "femeninas". Tanto niñas como niños tienen necesidad de expresar su coraje, su valentía, su agresividad y también actitudes tiernas y de cuidado hacia los demás, pues todos ellos son sentimientos inherentes a todas las personas en general. Además, toda esta gama de sentimientos son necesarias para las relaciones entre niñas y niños. Un varón necesita comprender en cierta medida qué significa ser una niña, y viceversa. Este proceso se retomará durante la adolescencia.



Sienten vergüenza de su desnudez

¿Qué van haciendo?

Lo normal y saludable entre los 3 y los 5 años es que niños y niñas se muevan y quieran hacer cosas, todo el tiempo. La motricidad es el medio privilegiado que tienen para expresar sus sensaciones, emociones, percepciones; para conocer el mundo y relacionarse con las demás personas. Movimiento y cuerpo son para niños y niñas lo que el lenguaje es para las personas adultas: maneras de comunicación.

Nos parece importante enfatizar que **tanto niños como niñas** tienen esta necesidad de movimiento y de acción. Sin embargo, culturalmente, estamos más acostumbrados a que los varones sean más "movidos" que las niñas. Muchas veces, como padres o cuidadores, no alentamos el movimiento y la acción en las niñas. Sin embargo, esto puede causar un perjuicio para su desarrollo integral posterior, pues la capacidad de conocer y dominar el propio cuerpo son cualidades fundamentales para el aprendizaje escolar.

Es importante brindar confianza a niños y niñas en el manejo de sus cuerpos y de sus recursos motrices para saltar, correr, deslizarse, rodar, trepar, montar triciclos, carritos, mantenerse en equilibrio en un solo pie, girar con su cuerpo y hacer volantines.

El dominio del propio cuerpo es lo que luego les permitirá el dominio de los objetos. De esta manera estamos favoreciendo la inteligencia práctica de niños y niñas. Así, también estaremos estimulando el placer de hacer, de pensar y de saber sobre sí, sobre las demás personas con las cuales se relacionan y sobre las cosas que encuentran a su alrededor.

Entre **3 y 4 años**, niñas y niños tienen un dominio motor importante, sobre todo de su cuerpo. Disfrutan de poder hacer movimientos amplios. Les gustan los triciclos o los carros que puedan impulsar con sus piernas, y también treparse y saltar. Juegan al lado de otros niños y niñas y se defienden si los atacan. Bajan escaleras alternando los pies. También agarran con seguridad una pelota que una persona adulta les lanza.

Niños y niñas disfrutan mucho el movimiento y la acción



Aprenden a hacer volantines.

Logran mayor destreza con las manos



Pueden cortar con tijera desde los 4 años.



Además, se ponen y sacan la ropa cuando está desabrochada o desabotonada. Ayudan en tareas simples de la casa, por ejemplo alcanzarle algo a la mamá o acomodar sus juguetes. Se lavan las manos, (¡aunque a veces no queden muy limpias!), y comen solitos con la cuchara.



La destreza con las manos también les permite dibujar una figura parecida a un círculo y rasgar el papel con la mano. Con ayuda y bajo la supervisión de una persona adulta, pueden comenzar a usar una tijera de punta roma.



Entre 4 y 5 años puede moverse sin problemas dentro de la casa. Pueden dominar las escaleras. Niños y niñas pueden ayudar en algunas tareas domésticas como pelar arvejas o poner la mesa. Van al baño, se lavan la cara y los dientes por sí mismos. Se visten con poca ayuda de la mamá, aunque puede que les cueste abotonar sus prendas.



Pueden dibujar una figura parecida a una persona. Manipulan plastilina y pinturas con más soltura. Cortan con tijera, aunque todavía no lo hagan muy prolijamente.



Entre 5 y 6 años aumenta el control sobre su propio cuerpo, que se ha vuelto más vigoroso y con un mayor sentido del equilibrio. Tanto a niños como a niñas hay que darles muchas oportunidades de juego enérgico, para desplegar al máximo sus capacidades.



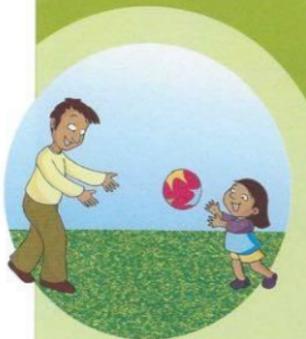
El uso de la musculatura fina, en especial las manos, todavía no es perfecta, pero poco a poco irán adquiriendo más habilidades que les serán indispensables para aprender a escribir, cuando comiencen la escuela primaria. Por eso no podemos pedirles labores finas, sino actividades que les permitan el despliegue y la coordinación de su cuerpo y manos, como saltar la soga o jugar pelota.



Ya juegan con patines o triciclos sin vigilancia. Les gusta correr persiguiendo otros niños y niñas. Pueden aprender a andar en bicicleta y a nadar, aunque estas actividades deben hacerlas bajo la supervisión de una persona adulta.

 A los 5, ya pueden aprender a amarrarse los pasadores. También pueden abotonar y desabotonar sus prendas y vestirse por sí mismos. Avanzan en la autonomía con respecto al cuidado del propio cuerpo: son capaces de jabonarse el cuerpo solitos cuando se bañan.

 El dominio de sus manos ya les permite cortar con tijera siguiendo una línea. Pueden dibujar escenas con varias figuras en sus dibujos. Intentarán copiar letras y palabras, y puede que intenten "escribir" a su modo, repitiendo letras que no forman palabras legibles, pero que sin embargo muestran que niños y niñas se dan cuenta de la diferencia entre el trazo libre que se usan al dibujar y el trazo codificado que se usa al escribir.



Una pelota es siempre bienvenida.

Aumentan su autonomía en el cuidado de su cuerpo

¿Qué van diciendo? ¿Qué van pensando?

Entre los 3 y los 4 años, nuevamente se observa un aumento considerable del vocabulario de niñas y niños. Además, pueden construir oraciones más largas. Ustedes verán que preguntan incansablemente sobre las cosas que no conocen, o que repiten las palabras que recién aprenden en diferentes situaciones. A veces pueden equivocarse en el uso que hacen de las nuevas palabras.

Estas preguntas muestran su curiosidad, por ejemplo, sobre como funcionan o como son las cosas; pero también nos dejan entrever qué les está produciendo ansiedad a niños y niñas, por la cantidad de veces que las repiten, aunque ya se las hayamos contestado. Generalmente estas son las preguntas asociadas a las relaciones entre las personas, las diferencias entre los niños y las niñas o como nacen los bebés.

Una recomendación importante para orientar las respuestas que damos a niños y niñas consiste en contestar con la verdad, pues estamos fijando las bases de una relación de honestidad. Pero además es importante respetar el tiempo y la necesidad de saber de niñas y niños, y contestar solo aquello que nos preguntan, sin dar demasiada información adicional o extra de aquello que nos preguntaron.

Este aumento del vocabulario también se nota en que nos transmiten mejor lo que sienten, usando palabras. Ahora, por ejemplo, además de mostrarnos que están contentos o contentas porque vienen y nos abrazan, también podrán decirnos: "te quiero mucho".

Además, disfrutan mucho de "jugar" con las palabras: les encantan las rimas y las canciones, en las que se los invita a repetir fragmentos, solos o en grupo. También les gusta inventar sus propias palabras y ver el efecto que producen en las personas adultas de su alrededor.

Su enorme curiosidad los lleva a realizar preguntas todo el tiempo



Pueden usar más palabras para decir lo que sienten.

Inventan curiosas explicaciones "mágicas"



Aumenta su capacidad de recordar

Sin embargo, a esta edad, y aunque puedan usar las mismas palabras que las personas adultas, la manera de pensar de niños y niñas es distinta de la manera como piensan los adultos. Niñas y niños creen que las cosas suceden tal cual ellos las perciben o las desean. Para niñas y niños solo cuenta lo que creen, no son capaces de imaginarse que las otras personas pueden tener otros puntos de vista. Esta capacidad se irá desarrollando poco a poco, y recién cerca de los 6 años podrán comprender que las personas pueden pensar de maneras diferentes.

Otra característica de su manera de pensar es que para niños y niñas de esta edad hasta los objetos tienen vida, intenciones y se comportan como las personas. Además, su pensamiento es "mágico": se inventan las respuestas a las cosas que no saben, porque necesitan explicarse lo que no entienden, aunque muchas veces estas explicaciones no coincidan con las explicaciones que las personas adultas damos a esos mismos hechos. Por ejemplo, ante la pregunta de "¿por qué no se ven las estrellas durante el día?" una niña de esta edad puede decir: "las estrellas se van a dormir a otro país de día, y si se portan bien, regresan de noche". Necesitan entonces que les expliquemos las cosas de manera muy concreta y muy sencilla.

Entre los 3 años y medio y los 4, comienza a formarse la "memoria autobiográfica". Esto significa que a partir de ahora, niños y niñas podrán recordar algunos hechos de su pasado próximo. Pero para que esta capacidad de recordar se forme, es necesario que en esta etapa haya conversaciones continuas sobre anécdotas pasadas y presentes entre niñas y niños y las personas adultas que los cuidan.

Por ejemplo, esto se logra cuando la mamá llega de trabajar fuera del hogar y le pregunta a su hijo qué hizo durante el día, y va apoyando y guiando las respuestas del niño para que de a poco, vaya aumentando la descripción: le puede preguntar a qué jugó, qué comió, si durmió a la hora de la siesta o no, si se peleó con alguien, por qué se peleó.

Otra manera es, por ejemplo, cuando una niña y su mamá recuerdan cuando fueron a visitar a la abuelita: conversan acerca de donde vivía, si era la ciudad o el campo, como era su casa, que hicieron junto con ella, cómo fue el viaje de regreso a casa.

De esta manera, niñas y niños van aprendiendo cómo recordar. Esta capacidad de recordar cosas de su propia vida les servirá luego para recordar y relacionar nuevos conocimientos sobre el mundo en general. Esta habilidad será básica para su buen desempeño escolar.

A veces niñas y niños de esta edad nos sorprenden porque usan el lenguaje como si fueran personas adultas, y se puede pensar que comprenden todo lo que les decimos. En cambio, otras veces balbucean, hablan de manera anfiada o tartamudean. Esto puede generar desconcierto en papás y mamás. Pero no hay que preocuparse.

Estas variaciones son esperables a esta edad. Lo que sí es muy importante es conversar con niñas y niños, y escuchar atentamente lo que nos dicen. También es útil preguntarles para saber qué han comprendido de la conversación que tenemos con ellos. Si nos damos cuenta que no han comprendido lo que queríamos transmitirles, podemos volver a decírselo con otras palabras, quizás comentando con ejemplos concretos de su vida cotidiana.

Entre los 4 y los 5 años:

Niñas y niños tienen un lenguaje más completo, de alrededor de 1500 palabras. Ya conocen todos los sonidos de su idioma, aunque a veces se confundan al pronunciarlos. Arman oraciones de 4 o 5 palabras.

A partir de ahora, hablan de un modo que puede ser comprendido por extraños. Es decir, no sólo las personas que son de la familia o conocidas por el niño o la niña entienden lo que dicen, sino que como su lenguaje está más desarrollado, usan palabras y expresiones propias de su comunidad o grupo de pertenencia.

Sin embargo, y al igual que ocurría entre los 3 y los 4 años, es importante no sobreestimar la capacidad de entendimiento de niños y niñas a esta edad. El hecho de que usen las mismas palabras que los adultos no significa que las comprendan. Por ejemplo, que un niño conozca los números hasta el 10 no quiere decir que entienda que diez caramelos es igual a diez carritos. Como el pensamiento a esta edad sigue siendo concreto, y se basa

Su pensamiento se guía por lo que ven.



No entienden palabras abstractas



Esta es la época en que todo el tiempo preguntan "¿Por qué...?"

en lo que niñas y niños perciben, probablemente niñas y niños digan que hay menos caramelos, porque ven los caramelos más pequeños de tamaño que los carritos.

Lo mismo ocurre con palabras abstractas o generalizaciones. Ante el adjetivo "feo" niños y niñas pensarán en alguna cosa concreta que es fea, como algún alimento, pero no podrán entender cuando la hablamos de la "fealdad" de ciertos comportamientos.

En este período siguen preguntando todo el tiempo a las personas adultas sobre las cosas que no entienden, y se interesan más en la naturaleza y las cosas de la vida.

También es frecuente que niñas y niños pregunten "¿por qué?" frente a cada pauta de comportamiento o límite que les damos. Esta es una excelente oportunidad para ayudarles a entender, por ejemplo, la relación que existe entre las causas y las consecuencias de sus actos. Esta relación causa-consecuencia es un mecanismo fundamental del pensamiento.

Si cuando niños y niñas nos interrogan contestamos "por que sí", no les estamos ayudando a elaborar esta relación ni a entender esta idea, sino que les estamos dando el mensaje de que las cosas suceden arbitrariamente y no hay posibilidad de comprenderlas. En cambio, si les damos una respuesta concreta, por ejemplo, "porque si no te pones la chompa ahora que hace frío, te puedes resfriar", le estaremos enseñando que el límite responde a una necesidad de cuidado.

Niñas y niños entre los 4 y 5 años todavía usan el pensamiento "mágico". Continúan tratando de diferenciar entre la fantasía, o lo que ocurre en su imaginación, y lo que sucede en la realidad. Por eso es que a esta edad disfrutan tanto de los cuentos de hadas y ogros. El recurso a la magia, a la imaginación, para tratar de aclararse lo que aun no entienden, se debe a que aun no pueden entender muchas de las relaciones entre causas y efectos.

Entre los 5 y los 6 años:

Niñas y niños pronuncian correctamente y construyen bien las oraciones. Pero todavía pueden equivocarse en el uso de algunos verbos. Algunos niños y niñas pueden tener dificultad para pronunciar el sonido "rr".

Entre los 5 y los 6 años niños y niñas desarrollan un tipo especial de pensamiento: las reglas o normas de convivencia.

Antes de esta edad, niños y niñas sabían que había cosas que estaban bien y otras que estaban mal, porque así les enseñábamos, pero no entendían bien a qué respondían. Tampoco podían jugar juegos de reglas, pues no entendían qué era ganar y qué era perder.

Pero a partir de los 5 años, poco a poco irán comprendiendo mejor el por qué de las reglas. Para ayudarlos y ayudarlas en este proceso, fijen algunas normas constantes en sus hogares. Esto les dará orden y seguridad a niñas y niños. En cambio, si ustedes primero dicen una cosa y luego otra, les crearán confusión. También, el frecuentar espacios en los que hay otros niños y niñas, como el nido o el centro de educación inicial, les ayudará a desarrollar este tipo de pensamiento.



¿Qué van jugando?

Como hemos dicho en las guías anteriores, jugar es el "trabajo de la infancia". Entre los 3 y los 5 años, es la actividad principal por la cual niñas y niños aprenden y conocen cosas nuevas, expresan sus sentimientos y sus deseos, liberan su energía física y elaboran las situaciones conflictivas o difíciles para ellos y ellas.

Por ejemplo, un juego típico de este período es ver a una niña jugando a ser la mamá que reta a su "muñeco-hijo" porque se portó mal. Probablemente, esto mismo le sucedió a la niña un rato antes, hizo algo indebido y la mamá la retó. Niños y niñas transforman los sentimientos conflictivos que experimentaron hacia la mamá durante el juego con muñecos. Ellos y ellas pueden expresar más libremente sus sentimientos con los juguetes que con las personas. Además, si niños y niñas creen haber causado algún daño, intentarán repararlo en el juego. Esto les permite sentir que también podrán reparar aquello que pueden haber dañado en sus vínculos.

Los juguetes, durante este período, son los medios que usan para enriquecer su juego. Ustedes notarán que a los tres años, un palo de escoba puede "hacer de caballo" y luego de "caña de pescar". Como niños y niñas todavía tienen un pensamiento concreto, los juguetes le ayudan a representar lo que se imaginan y lo que sienten.

Además, el hecho de jugar con diferentes objetos y materiales les permite a niños y niñas reconocer las cualidades y propiedades de cada uno, como su textura, su tamaño, sus formas, y colores. También van aprendiendo qué necesita para manipular adecuadamente a cada uno: es distinto jugar con agua, que jugar con arena o con bloques.

Ya comenzaron los "juegos de imitación" en la etapa anterior, entre los 2 y 3 años, y ahora los continuarán. Este tipo de juego se hace cada vez más rico, y veremos que entre los 3 y los 5 años aparecen nuevos roles y personajes.

A los tres años niños y niñas difícilmente jueguen en grupo de manera espontánea. Preferirán jugar con niños y niñas

Jugar es su principal actividad entre los 3 y los 5 años

¡No te vuelvas a hacer la pila!



Los juguetes les ayudan a expresar sus sentimientos



Les gusta jugar con arena.



Prefieren jugar solos

Pintando, expresan sus fantasías

mayores o jugarán al lado de otros niños y niñas de su misma edad, pero no juntos. Para poder jugar con otros niños y niñas de su edad, es necesario que haya una persona adulta cerca de ellos, para ayudarlos en los momentos en los que inevitablemente se pelearán, por ejemplo, por querer usar el mismo juguete al mismo tiempo.

Sin embargo, es importante que los adultos estimulen durante breves períodos el juego cooperativo. Jugando con otros, poco a poco, niños y niñas aprenderán a compartir, a aceptar reglas comunes, a respetar turnos y cooperar para un fin común.

A los 4 años niñas y niños todavía no juegan juntos, compartiendo una misma actividad, sino que generalmente juegan unos al lado de otros. No debemos esperar que compartan las cosas sin problema o que sean capaces de "esperar turnos" para usar un mismo juguete. Pero es en esta etapa que poco a poco irán descubriendo la necesidad de incorporar otros niños y niñas para poder hacer sus juegos de imitación y representación, es decir, jugar a la mamá, al papá, a la maestra. Estos juegos en los que van alternando roles por ejemplo, una niña es la maestra y otra la alumna, y luego cambian roles-, les ayudan a comprender qué pueden sentir las demás personas que están en relación con ellos y ellas.

También el juego con materiales sigue cumpliendo una función importante en su dominio de las cosas del mundo. A la edad de 4 años, niños y niñas disfrutan mucho de ir a la playa o jugar con agua y arena.

Jugar a pintar es algo que suele gustarles mucho. Disfrutan usar la tempera o las crayolas, y no siempre tienen en claro qué quieren dibujar. O puede que lo que dicen que han dibujado no se corresponda con lo que vemos. No es recomendable valorar los dibujos de niñas y niños solo si se parecen a la realidad. Recuerde que expresar su fantasía es muy importante en esta etapa.

A los 4 años pueden darse los "amigos/as imaginarios". La finalidad de estos amigos/as imaginarios es la misma que la de las muñecas o los animales de juguete. Le permiten a niños y niñas ejercer un control absoluto sobre la situación (cosa que no sucede cuando intervienen otras personas).

Alrededor de los **5 años**, dentro del juego de imitación-representación, aparece una diferencia: niños y niñas pasan de jugar al lado de otros a jugar, espontáneamente, con otros niños y niñas. Así, pueden compartir sus juguetes con más facilidad y los roles de uno se relacionan con los roles del otro y toda la situación de juego se hace más coherente. Por ejemplo, un niño hace de chofer de ómnibus, y los otros de pasajeros. Para llegar a esta situación ya es necesario que niñas y niños "organicen" su juego.

Otra diferencia es que ahora, a los **5**, niños y niñas ya no usan cualquier cosa para tratar de imitar otra (como sucedía a los 3 años), sino que tratan de que sus representaciones se ajusten cada vez más a la realidad. Tratarán de construir modelos cada vez más parecidos a lo que perciben. Ya no se conforman con un palo de escoba para hacer un caballo. Probablemente le atarán un lazo para que haga de riendas, y pueden querer hacerle las crines o la cola con lana.

También a partir de los **5 años**, aparece un nuevo tipo de actividad para niñas y niños: los juegos de reglas, tanto en juegos de mesa como en juegos grupales, como las chapadas y las escondidas.



Ya juegan con otros niños y niñas

En síntesis



- Entre los 3 y los 4 años, niñas y niños experimentan sus sentimientos amor, odio, celos, envidia- de manera muy intensa.
- Tienen fantasías de ser novios de mamá o papá.
- Aparecen miedos y temores relacionados con el cuerpo.
- Es común la exploración de su cuerpo y sus genitales a esta edad.
- Entre los 4 y los 5 años sigue habiendo una intensa atracción hacia los padres.
- Hay mayor curiosidad por la sexualidad. Comienzan a preguntar al respecto.
- Siguen los temores y miedos, sobre todo a la oscuridad.
- Entre los 5 y los 6 años disminuyen las fantasías de ser novios de mamá y papá. Los sentimientos de celos y cólera se hacen menos intensos.
- Desarrollan más recursos para manejar sus emociones: mayor tolerancia a la frustración, capacidad de esperar y mayor autocontrol.
- Comienzan las primeras amistades, aunque sean poco duraderas.
- Consolidan su identidad sexual.



- Entre los 3 y los 4 años, disfrutan mucho de la acción y el movimiento con el propio cuerpo. Es importante estimular estas Actividades tanto en niñas como en niños.
- Disfrutan de andar en carros o triciclos, jugar con la pelota, trepar y saltar. Se ponen y se sacan su ropa si está desabotonada. Se lavan las manos. Dibujan círculos.
- Entre los 4 y los 5: se manejan sin problemas por los espacios de la casa; quieren ayudar en tareas domésticas sencillas; tienen mayor autonomía en la higiene y en el vestido. Dibujan figuras y cortan con tijera.
- Entre los 5 y los 6 años, tienen mayor control y equilibrio con su cuerpo y mayor destreza en las manos. Pueden cortar con tijera siguiendo una línea. Desarrollan casi total autonomía en el aseo (menos lavarse el cabello) y el vestido. Imitan la escritura de los adultos, aunque no la puedan leer.



Entre los **3 y los 4 años**, se nota un inmenso aumento de su vocabulario...y se vuelven bien preguntones!. Sin embargo, a veces pueden hablar como adultos y otras como niñitos o niñitas de menos edad.



Les gusta mucho jugar con las palabras, inventar palabras nuevas, disfrutan con las rimas y las canciones.



Creer que las cosas suceden tal cual ellos y ellas se las imaginan. Su pensamiento es además concreto y a veces mágico



A los **3 años y medio** comienza su memoria autobiográfica.



Entre los **4 y los 5 años**, aprenden hasta 2000 palabras. En ningún otro momento de su vida aprenderán tanto en tan poco tiempo. Además, su habilidad para usarlas se incrementa, y son capaces de usar el lenguaje para varias funciones diferentes: expresar sus ideas, seguir órdenes, contar hechos pasados, etc.



Su pensamiento sigue siendo concreto. Por todo preguntan "¿por qué?". Y a veces las respuestas que se dan son "mágicas".



Entre los **5 y los 6 años**, pronuncian todos los sonidos de su lengua y construyen las oraciones de acuerdo a cómo lo hacen en su grupo de referencia.



Comienzan a desarrollar un tipo especial de pensamiento, que ya no es tan concreto: los pensamientos acerca de las reglas o normas de convivencia.



Entre los **3 y 4 años**, juegan al lado de otros niños, pero no juegan en grupo. Se valen de los juguetes para representar lo que sucede en su imaginación y en sus sentimientos. Cualquier cosa puede servirles: un palo de escoba puede ser un caballo.



Entre los **4 y los 5** a veces sienten la necesidad de incorporar a otros niños y niñas en sus juegos, sobre todo en sus juegos de roles o representaciones: jugar a la mamá, a la maestra...Les gusta jugar con agua y arena, y jugar a pintar.



Entre los **5 y los 6** se da el juego organizado entre niñas y niños, y también comienza el juego de reglas, aunque todavía bien sencillos. Cuando hacen juegos de representación, los objetos que utilizan se asemejan más a como son en la realidad. Ya no se conforman con un palo de escoba para hacer un caballo. Probablemente le atarán un lazo para que haga de riendas, pueden hacerle las crines o la cola con lana.

BUEN TRATO Y DISCIPLINA POSITIVA



¿Qué es el buen trato en la escuela?

* El buen trato en la escuela es tomar conciencia de que los afectos y los sentimientos de los y las docentes y de niños y niñas van a incidir en el proceso de enseñanza aprendizaje, en una relación directamente proporcional: mientras mejor se sientan como grupo, mejores posibilidades de enseñar y de aprender tendrán. Es una herramienta con la que potencian el desarrollo integral de niños y niñas. Quizás tan o más importante que transmitir los conocimientos es construir un vínculo de seguridad y confianza con niños y niñas, sobre todo a nivel de la educación inicial.

¿? ¿Por qué es importante trabajar desde una perspectiva de buen trato en la escuela?

* Para poder aprender, niños y niñas necesitan sentirse bien consigo mismos, seguros y contentos. Por ello, el buen trato en el colegio se promueve cuando docentes y docentes tratan a niños y niñas de manera afectuosa y respetuosa.

¿? ¿Qué implica trabajar desde esta perspectiva?

* Para trabajar desde esta perspectiva los y las docentes tienen que estar atentos a cómo es el vínculo y la relación que establecen con niños y niñas y siempre tratar de mejorarlo. Hay que recordar que las personas adultas son quienes tienen la responsabilidad de liderar y propiciar el buen trato en la escuela. Una relación de respeto, calidez y empatía entre todos y todas redundará en el fortalecimiento de recursos emocionales de niños y niñas.

¿? ¿Qué habilidades son requeridas para trabajar desde una perspectiva de buen trato?

* Primero, es fundamental que conozca a niñas y niños que están a su cargo. Eso implica interesarse por ellos y ellas por sus sentimientos, sus expectativas, sus dificultades-, por sus familias y por las costumbres de su comunidad.

* Segundo, conlleva la capacidad de las y los docentes de ponerse en el lugar de niños y niñas, considerando lo que sienten y piensan, las circunstancias en las que viven y la etapa del desarrollo en que se encuentran. Es asumir una actitud de cuidado

El buen trato en la escuela genera mejores aprendizajes



Profesora contenta



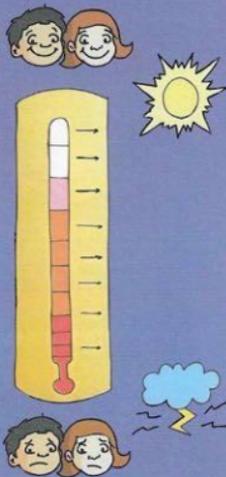
Niños y niñas contentos

Mejores aprendizajes

La empatía es un recurso emocional que permite ponernos en el lugar del otro

Los adultos pueden crear un ambiente de confianza y respeto

Propiciando aprendizajes



Inhibiendo aprendizajes

por los deseos y los derechos de niñas y niños, sin desvalorizarlos desde una perspectiva "adulta".



¿Cómo podemos observar el buen trato en nuestro grupo?

✱ Estando atentos al **clima emocional** en el aula. El clima emocional es el resultado de la relación entre docentes, niños y niñas. Se refiere al ambiente afectivo que predomina en el aula. El clima emocional influye en la disposición de docentes y docentes para enseñar y de niños y niñas para aprender. También en este caso, es responsabilidad de las personas adultas **modular** ese clima con intervenciones directas para que predomine un ambiente de respeto, confianza y entusiasmo en el grupo.

✱ Así, cuando hay un **clima emocional distendido y respetuoso**, ustedes verán que niños y niñas y su docente se sienten cómodos en la clase, y participan activa y espontáneamente haciendo y respondiendo preguntas entre todos y todas. Tomen en cuenta que en este clima emocional, niños y niñas desarrollan confianza en sí mismos y en su capacidad y en el placer de aprender. La docente se siente también a gusto, pues siente que sus intervenciones son efectivas, ya que por el alto grado de participación se da cuenta de que niños y niñas se encuentran motivados y entusiastas.

✱ En cambio, cuando hay un **clima emocional tenso y de temor**, niños y niñas estarán callados. Si tienen dudas o no entienden no se animarán a preguntar, lo que no favorecerá su aprendizaje ni el desarrollo de sus recursos emocionales. Les generará inseguridad y falta de confianza en sí mismos y en los demás. Esta situación puede confundir a la docente. Como niños y niñas se quedan todos en silencio, puede creer que han entendido. Sin embargo, cuando realice una evaluación, probablemente se encuentre con que niñas y niños han cometido varios errores, porque no se animaron a preguntar las dudas o pedirle que explicara nuevamente. Esto hará que, quizás, la docente se sienta molesta y frustrada, y vaya sin ganas a dar clases. Así, se puede generar un círculo vicioso, en que niños y niñas notan a la docente distante y fría y, en consecuencia, sienten miedo, y no preguntan. A su vez, la docente siente a sus alumnos desinteresados y apáticos y, entonces, se "endurece" y así, cada vez se va generando más distancia y menos confianza y satisfacción en la tarea.



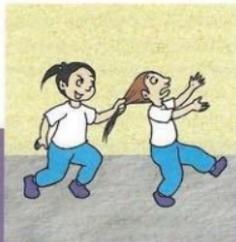
¿Qué otro factor favorece el buen trato en la escuela?

✱ La comunicación en el aula es otro factor importante a tener en cuenta. Una buena comunicación entre docente y niñas y

niños se caracteriza porque los mensajes circulan en ambas direcciones, es decir, desde la persona adulta hacia niños y niñas y viceversa. Esto muestra que se sienten en confianza y en seguridad para expresarse libre y respetuosamente.

La comunicación debe fluir en ambos sentidos

✱ Otro requisito es que haya coherencia entre lo que se expresa con palabras y lo que se expresa con gestos y movimientos. Siendo los y las docentes del nivel inicial, debemos prestar mucha atención a este último aspecto, pues hay que recordar que niños y niñas de esta etapa se expresan muy a menudo usando su cuerpo y no tanto las palabras. Por ejemplo, una niña que está constantemente en movimiento no es una "niña malcriada" sino que es una niña que nos está queriendo decir algo: quizás, que esta "inquietud" tiene que ver con que hay problemas en su casa, y ella está preocupada y no puede concentrarse en su tarea.



9:00



9:02



9:04

✱ Es responsabilidad de las personas adultas fomentar la buena comunicación y evitar los malentendidos, pues están en mejores condiciones para captar los mensajes de niños y niñas. Vendo al ejemplo anterior, es poco probable que la niña se acerque a contarle a la docente que está preocupada porque en su casa su papá y su mamá discuten mucho. Sin embargo, si ésta se acerca a la niña y le pregunta si está triste o molesta por algo y le dice que la puede escuchar para ayudarla a sentirse mejor, es probable que la niña pueda expresar sus emociones y sentirse escuchada y comprendida. De esta manera, la niña se aliviará y podrá atender y disfrutar de su clase, sabiendo que hay personas adultas que se preocupan por ella, y la comprenden y protegen dentro de sus posibilidades.

Las "claves" para una buena comunicación son cuatro



Pedir "en positivo" expresa confianza.

✱ Recordar alguna de las siguientes ideas pueden facilitar la buena comunicación y el buen trato entre personas adultas y niñas y niños:

1. **Pídanles las cosas de una manera amable y positiva ("por favor, hagan ...").** Por ejemplo, es mejor decir "por favor, a guardar cada cosa en su lugar" que "no dejen desordenado luego de jugar". Cuando pedimos las cosas de manera positiva estamos expresando confianza hacia niños y niñas, y estamos enseñando cómo es la manera adecuada de pedir algo. Si, en cambio, les pedimos de manera negativa, como en el ejemplo de los juguetes, estamos prejuzgando, ya que nuestra comunicación expresa que creemos que dejarán desordenado luego de jugar. De esta última manera, les comunicamos nuestra desconfianza y nuestro prejuicio hacia ellos, lo que no ayuda a su desarrollo emocional ni social.

2. **Pídanles las cosas de manera corta y puntual.** Háganles saber claramente lo que ustedes quieren que hagan y pídanles solo una cosa cada vez. Por ejemplo: "Al terminar, por favor, boten la basura en el cesto".

3. **El estado de ánimo interviene en la comunicación entre las personas.** Por lo tanto, es necesario prestar atención a los sentimientos y hablar de ellos, porque influirán en la comunicación. Si ustedes están cansados o molestas por algo, probablemente sentirán menos paciencia para escuchar a niñas y niños. Si están contentos o tranquilas, notarán que tienen más disposición para la comunicación. Lo mismo sucede con niños y niñas. Por eso es tan importante conversar acerca de cómo se sienten en el salón, para evitar malentendidos.

4. **Las disposiciones del entorno físico (ruidos, visibilidad) influyen en la comunicación.** Si el salón está en un sitio donde hay mucho ruido de fuera probablemente sentirán interferencias. Por ejemplo, si hay una tormenta eléctrica con truenos, y ustedes notan que niñas y niños están asustados, es mejor interrumpir el dictado por un ratito. Propónganles conversar sobre lo que está sucediendo, cómo se sienten, si alguna otra vez pasaron una tormenta fuera de casa. Así, sentirán que hay una persona adulta que busca brindarles seguridad y protección, y eso los hará sentir reconfortados y tranquilos para seguir aprendiendo.

✱ Hasta ahora hemos revisado por qué es importante asumir una perspectiva de buen trato y qué "pistas", como el clima

emocional en el aula, nos permiten "palpar" si estamos promoviendo relaciones desde el buen trato en la escuela. A continuación, vamos a desarrollar un nuevo concepto, el de la disciplina positiva, que significa entender la disciplina como un contenido más que los y las docentes deben enseñar.

¿Qué se enseña cuando se enseña "Disciplina positiva"?

✱ Cuando los y las docentes enseñan disciplina positiva, están enseñando cómo relacionarse respetando los derechos de todas y todos. La estrategia metodológica implica que docentes y docentes premian y destacan el buen comportamiento. La disciplina no es algo con que niñas y niños nacen, sino algo que hay que enseñarles explícitamente y poco a poco, de manera cálida y firme. Desde la perspectiva de las personas adultas, supone el compromiso y preocupación genuina por el aprendizaje de niños y niñas, antes que la manifestación de poder y control sobre ellos y ellas. Cuando se ha enseñado y se ha aprendido en base al respeto, niños y niñas cumplen las normas por sí mismos, aunque no haya personas adultas presentes. A esto se le llama autodisciplina.

✱ La disciplina no es sinónimo de castigo, ni de palmadas o de correazos. La manera apropiada para dar una orientación clara y estable a niños y niñas es a través de normas o reglas de convivencia en el salón.



¿Qué son las normas?

✱ Son acuerdos para hacer la vida más fácil y para evitar que niños y niñas se hagan daño a sí mismos o hagan daño a otras personas o a sus propiedades. El primer lugar donde les enseñan y aprenden las normas es la familia, y el segundo es su centro de educación inicial o de cuidado infantil.



¿Por qué son importantes las normas para el desarrollo de niñas y niños?

✱ Porque permiten que niños y niñas se sientan seguros emocionalmente, pues saben qué se espera de ellos y ellas y qué pueden esperar de los demás. También les permite desarrollar su autocontrol y su adaptación al entorno. Si niñas y niños entienden

La disciplina significa enseñar y establecer normas de convivencia. No es sinónimo de castigos



Las normas dan seguridad emocional a niños y niñas

qué deben hacer y por qué, les será más fácil convivir con otras personas y viceversa. El aprendizaje de normas es un proceso permanente.

¿? ¿Como deben ser las normas?

✱ Tienen que tener en cuenta la edad y madurez de niñas y niños, responsable. Las normas deben ser siempre iguales y deben tener una razón de ser, un por qué. Para que niñas y niños entiendan las normas, las personas adultas deben explicarlas con claridad y sencillez. Además de claras y razonables, las normas deben ser pocas. Porque si son muchas, no las van a memorizar.

¿? ¿Por qué apostamos por la disciplina positiva?

✱ Porque avergonzar, regañar o herir a niños y niñas, además de denigrarlos, puede llevar a comportamientos todavía peores. En cambio, la atención, la aprobación y el premio desarrollan la autoestima. Si niños y niñas se sienten valoradas, probablemente se van a portar bien de modo espontáneo. La disciplina positiva sirve para estimular conductas que queremos que se mantengan o aumenten. Siempre debe ir acompañada de estímulos como la felicitación verbal y el trato afectuoso.

Los castigos causan
daños emocionales



Los castigos causan daños emocionales

¿? ¿Por qué no usar el castigo como forma de disciplina?

✱ Suele pasar que los y las docentes usan palmadas, tirones de oreja, zarandeos, pellizcos o los gritos como formas de educar a niñas y niños y para corregir aquello que consideran equivocado. Probablemente, esa fue la manera en que fueron "corregidos" cuando ellos mismos eran niños y niñas. Sin embargo, cuando se usa cualquiera de estos castigos, se causan daños emocionales, "pues niñas y niños pueden sentir rabia, miedo, tristeza, soledad, sentimientos de abandono o creer que son personas malas.

creer que son personas malas. Además, se les está enseñando que la violencia es una buena forma de resolver los problemas¹¹. Por otra parte, usar frecuentemente estas formas de castigo, puede generar la costumbre de usarlo, y, con el tiempo, aumentar su intensidad, llegando a causar severos daños a niños y niñas.



¿Cómo construimos la propuesta de disciplina positiva?

✱ Esta propuesta debe ser construida a comienzos de año, en actividades conjuntas entre los y las docentes y los niños y niñas del grupo. Es conveniente tomarse los primeros días para definir este tema, y a la vez tomar conciencia de que la enseñanza y el aprendizaje de la disciplina positiva es un proceso, por lo que lo continuarán trabajando a lo largo del año.

Hay tres pasos fundamentales que seguir:

- 1) conversar y definir qué esperan tanto los y las docentes como niñas y niños para ese año que van a pasar juntos;
- 2) explicitar las reglas de convivencia que van a guiar las relaciones entre las personas del salón;
- 3) explicitar las consecuencias que tendrá el incumplimiento de las reglas aceptadas por todos y todas.

Las reglas de convivencia deben ser establecidas con niños y niñas



✱ Primero hay que definir **expectativas**, es decir, que la docente sea conciente de qué es lo que espera del grupo de niños y niñas con los que va a trabajar, y que adecue esas expectativas a las características de dicho grupo. Es importante precisar en logros concretos estas expectativas, para facilitar su comunicación, su comprensión y su cumplimiento por parte de niños y niñas. Por ejemplo, para quienes trabajan en el ámbito de

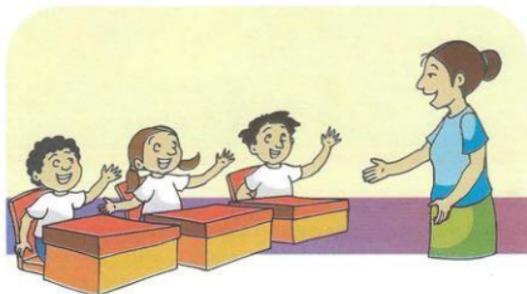
¹¹ "Descubriendo la crianza positiva" pag.8 Leonor Izaza Merchán. Save the children Reino Unido. 2003.

niños y niñas. Por ejemplo, para quienes trabajan en el ámbito de la educación inicial, algunas de las expectativas que el y la docente pueden tener son: que niñas y niños aprendan a resolver sus conflictos a través de la comunicación y no por medio de golpes o jalones entre ellos; que aprendan a ser responsables en su cuidado personal y en el cuidado de los materiales que tienen en su salón; etc.

✱ Las expectativas de los y las docentes influyen en la relación con niños y niñas. Si tienen expectativas negativas, probablemente influirán en el comportamiento de niñas y niños. En cambio, si confían en ellos **-confiar es tener una predisposición o expectativa positiva hacia alguien o algo-**, podrán superar las dificultades que se presenten.

✱ Las expectativas de niños y niñas también hay que atenderlas, reconociéndolas y aclarando cuáles podrán ser satisfechas por docentes y docentes y cuáles no.

✱ En la educación inicial, existen algunas expectativas que los y las docentes pueden atender, especialmente las de cariño y protección, por ejemplo, cuando niños y niñas piden "que sea alegre", "que nos trate bien". Habrá algunas otra que no ("que no tengamos tarea", o "aprender a leer y escribir"), por lo cual es preciso que se aclare con niños y niñas este punto. Así, si tomamos los ejemplos anteriores, podrán explicar que leer y escribir es algo que van a aprender cuando estén en primaria, y que en inicial se van a preparar "como jugando" para que cuando entren a primer grado leer y escribir no sea tan difícil.



✱ El **segundo paso** consiste en **explicitar las reglas** que van a guiar la convivencia en el salón. Establecer las reglas ayuda a definir los límites de lo permitido y lo prohibido en las relaciones en el aula, que es una manera de fomentar relaciones de respeto, confianza y cooperación entre niñas, niños y sus docentes y

definir los límites de lo permitido y lo prohibido en las relaciones en el aula, que es una manera de fomentar relaciones de respeto, confianza y cooperación entre niñas, niños y los y las docentes.

✱ Si estas reglas son claras y comprensibles, serán más fáciles de cumplir. Y, si estas reglas se han construido entre todos, traerán mayor beneficio. Niños y niñas las sentirán como suyas y será más fácil que se comprometan.

✱ ¿Cómo hacerlo? ¡Aquí hay un ejemplo! Ubiquen a un niño al centro y alrededor sitúen 8 compañeros y compañeras. Luego indiquen que todos le hablen a la vez. Luego pregunten al niño qué entendió de lo que le dijeron cada uno de sus 8 compañeros. Seguramente, dirá que no entendió mucho. Concluyan con toda la clase que eso se debe a que todos hablaron a la vez y establezcan a continuación una regla como: "En clase, se debe hablar por turnos y nunca todos a la vez. Para hacerlo, se debe levantar la mano para establecer el orden".



✱ El tercer paso, consiste en definir cuáles serán las consecuencias del incumplimiento de las reglas. Las sanciones deben ser proporcionales y coherentes al daño o incumplimiento, pues de lo contrario no serán entendidas por el niño o niña. Algunos ejemplos son: "si no se guardó un juguete, al día siguiente no se podrá jugar de nuevo con dicho objeto"; "si se arranca o se golpea a otro niño para pedir un juguete, se deberá pedirle disculpas y deberá ayudar a dicho niño o niña en la

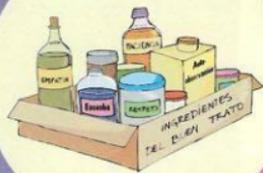
La mejor manera de
entender las reglas es
encontrarles la utilidad

Definir entre todos las reglas y las consecuencias que traerá no cumplirlas ayudará a practicar la convivencia democrática.

pedirle disculpas y deberá ayudar a dicho niño o niña en la realización de alguna tarea”.

✱ También es importante recordar que **siempre hay que conversar con el niño o niña sobre lo que sucedió, y plantear la sanción como una oportunidad de reflexión y no como una revancha** de la persona adulta contra niñas y niños. Así, estamos enseñando también que nuestras acciones traen consecuencias, y que nos hacemos responsables de ellas.

✱ Finalmente, después de las tareas de estos primeros días, pueden haber situaciones difíciles con algunos niños o niñas o con el grupo en general durante el resto del año. Por eso, les brindamos algunas pautas que pueden ayudarlas a intervenir de manera efectiva en esas ocasiones.



¿Qué alternativas tienen los y las docentes frente a situaciones conflictivas con niñas y niños?

1

- ❖ No apresurarse en las reacciones o sanciones: escuchar a niñas y niños y sus distintas versiones antes de actuar.
- ❖ Mirar dentro de sí e intentar comprender por qué algún niño o niña les genera determinada emoción (cólera, impotencia, pena), etc.
- ❖ Preguntarse si la intensidad de la emoción es proporcional a lo que han hecho niños y niñas. Por ejemplo, si la emoción que sienten como docentes es de gran fastidio, deben preguntarse si están muy tensos ese día, o si otras veces frente a la misma falta

2

❖ Expresar las emociones con palabras, antes que con actos. Esto no significa de ninguna manera agredir verbalmente a niñas y niños. Por ejemplo, si un niño le pega a una niña, la docente puede sentir rabia y tener el impulso de pegar al niño. Sin embargo, pegar al niño no es la solución, por que así se le está enseñando al niño que el golpe es la manera de resolver el problema. ¡Justamente lo contrario de lo que queremos! Es mejor que exprese su desacuerdo con palabras, diciendo por ejemplo: "estoy muy molesta por lo que has hecho....".

❖ Ponerse en el lugar de niños y niñas, preguntarse ¿qué pueden estar expresando con su conducta? ¿qué es lo que necesitan y por qué? A esta capacidad de ponerse en el lugar del otro, de tratar de comprender lo que le pasa la llamamos **empatía**.

❖ Ayudar a niñas y niños a expresar sus sentimientos con palabras. A veces no pueden expresar determinadas emociones con palabras y es necesario que la docente lo haga por ellos y ellas. En el ejemplo anterior, la docente podría decirle al niño: "¿estás con rabia porque le he puesto más nota a la otra niña que a ti?". De este modo se puede favorecer el diálogo y la expresión emocional de los niños y niñas.

3

❖ Al momento de llamar la atención a niñas y niños, referirse al comportamiento concreto a corregir y no a la persona total del niño o niña. Por ejemplo, si un niño bota basura en el salón, decirle que botar basura en el salón es sucio y pedirle que lo limpie, pero no decirle "eres una niña sucia, malcriada".

❖ Manifestarle a los niños y niñas que han incumplido alguna regla nuestra seguridad en que pueden hacer las cosas bien, en vez de manifestarle desconfianza: "¡estoy segura que la siguiente vez podrás hacerlo bien!".

❖ Estar atentos a los comportamiento positivos de niños y niñas que suelen incumplir reglas, y reforzarlos positivamente. Esto es una forma de manifestarles y hacerles sentir nuestra confianza en sus capacidades y en sus comportamientos.

4

❖ Consultar con un colega cuando se siente que ante las dificultades de niñas y niños no se encuentra solución.

❖ A veces se recomienda trabajar en grupo sobre algunas faltas que han ocurrido. Por ejemplo, si alguien ha robado algo, es importante que se reúna a todos y se converse sobre lo que ha sucedido. Se puede ofrecer la oportunidad de dejar que el niño o niña devuelva las cosas sin ser visto, aclarando que al final de la jornada se reunirán a ver si fue devuelto.

PREGUNTAS FRECUENTES

La relación padres - docentes

Internet y medios

¿Y si hay que operar?

Inteligencias múltiples

Alimentación saludable

Autoestima

El pre-escolar

Sexualidad infantil



Nuevo/a hermanito/a

Crisis inesperadas en las familias

Integración de niños y niñas con capacidades especiales

Señales de abuso o violencia

En esta sección, presentamos algunas preguntas frecuentes que suelen hacer papás y mamás y cómo pueden ser respondidas por los y las docentes

La relación "padres-docentes"

1. ¿Por qué es importante construir una buena relación "padres-docentes"?

La entrada al centro de educación inicial o a la escuela primaria genera gran ansiedad en los padres y madres de niños y niñas. Suelen ser las primeras veces en que sus hijos e hijas se relacionan en contextos no familiares y eso genera temores y dudas.

Por lo tanto, es importante promover espacios de comunicación, como reuniones con padres al comienzo de las clases, y luego periódicamente, para que papás y mamás puedan hacer todas las preguntas y comentarios que necesiten para ganar confianza en la docente y así apoyarla y trabajar en una misma dirección para el beneficio de niñas y niños.

Estas reuniones e intercambios también permiten a los y las docentes conocer los estilos y preocupaciones de cada grupo de padres en particular, y facilita la transmisión acerca de qué se espera que hagan los papás y las mamás en casa para ayudar al aprendizaje. Así, se facilita la puesta en común de expectativas de ambos, lo que permitirá construir una coherencia y una continuidad entre las demandas de la escuela y de la casa, sin generar contradicciones que puedan confundir a niños y niñas.

2. ¿Cuáles suelen ser algunos temores comunes en padres y madres con respecto a los y las docentes?

Algunas madres y padres temen que los y las docentes "los reemplacen" en el cariño de sus hijos e hijas, ya que los ven como los que poseen nuevos conocimientos y objetos para ofrecerles. Es recomendable entonces que los y las docentes les hagan saber que nadie los va a sustituir en su rol parental, y que están para, en conjunto con los padres y madres, hacer una alianza para promover el desarrollo de los niños y las niñas.

Otro temor frecuente de padres y madres es cómo hacer para separarse de sus hijos e hijas durante varias horas. Los y las docentes pueden ayudar en este caso, explicando a los papás y las mamás que la separación entre ellos será física y no mental, y recomendarles que les digan a sus hijos e hijas frases como: "mientras estemos trabajando pensaremos en ti".

También puede pasar que algunas madres y padres teman dar sus opiniones a los y las docentes por miedo a que estas se molesten con su hijo o hija. Estas opiniones silenciadas se expresarán como resentimiento hacia el o la docente, lo que no facilitará el aprendizaje de niñas y niños, que son muy sensibles y perceptivos acerca de la autoridad que sus padres atribuyen a su profesor o profesora. Por eso, los y las docentes deben promover un clima de tolerancia y respeto hacia la expresión de las opiniones de padres y madres, para así poder lograr acuerdos mínimos para el trabajo conjunto.

3. ¿Qué ayuda a mejorar la relación madres y padres - docentes?

Además de lo que ya se dijo, de construir una relación de confianza en base a la comunicación constante y fluida entre ambos, es fundamental que los y las docentes transmitan su preocupación y conocimiento de cada niño en particular. Esto se expresa cuando el o la docente valoran lo que hace cada niño o niña, se preocupan porque regrese a casa con todas las cosas que trajo en su bolsa o mochila, y promueven que cada niño y niña aprenda de a poco a cuidar su aseo y su arreglo antes de irse de la escuela. De esta forma, papás y mamás verán que los y las docentes se preocupan concretamente por sus hijos.

También se recomienda que los y las docentes aprovechen las ocasiones en que espontáneamente se encuentran con papás y mamás para contarles acerca de qué ha hecho ese día su niño o niña. Así, están mostrándoles que conocen en particular lo que hace su hijo o hija, y que no es "uno más" en el salón.

A veces también pasa que algunos niñas y niños se sienten tan cómodos con su docente que pueden decir cosas como: "me gustaría que fueses mi mamá". La actitud más favorable frente a este tipo de comentarios es aclarar al niño o niña diciendo por ejemplo: "es cierto que estamos pasándola bonito acá, pero tu ya tienes una mamá, yo no soy tu mami, soy tu maestra". Esto ayuda a que el niño no se confunda y que la mamá no se sienta amenazada en su rol, como hablábamos al comienzo.

Además, es fundamental que los y las docentes estén al tanto de lo que sucede en cada hogar de sus alumnos, y esta información debe ser pedida a los papás y mamás, pues como profesionales pueden saber sobre el desarrollo de los niños y sobre pedagogía, pero los que más saben de sus hijos e hijas son sus propios padres o personas responsables de su crianza. Así, podrán ayudar mejor a cada niño y niña, haciendo un seguimiento personalizado de sus logros y también permitiendo detectar a tiempo las dificultades y proponer alternativas y soluciones. Si, una vez intentadas las soluciones, la dificultad no mejora, será recomendable sugerir a los padres y madres la consulta con un especialista.

Para finalizar, los y las docentes deben tener siempre presente que ellas se han formado para ejercer su profesión, pero en cambio, para ser papá y mamá, no se puede estudiar una carrera. Entonces, es muy importante la función docente que pueden ejercer en temas relacionados al desarrollo esperable para cada edad, a las maneras de corregir a sus hijos e hijas sin hacer uso de la violencia física ni los gritos, qué actitudes y qué acciones favorecen la autoestima de sus hijos e hijas, quienes son los especialistas indicados frente a las dificultades que puedan presentar niños y niñas, etc. Por supuesto, el tratamiento de estos temas debe ser delicado y respetuoso, para no hacer sentir mal a padres y madres, sino más bien, recuperando de las experiencias que cada uno de ellos tenga, aquellas que sean provechosas para sus pares.

La educación pre-escolar

Entre los 3 y los 5 años, en algún momento, y de acuerdo a como sean las creencias y necesidades familiares y también la accesibilidad, niños y niñas comenzarán a frecuentar algún centro de educación pre escolar: wawa wasi, nidos, jardín de infantes o inicial.

Es importante preparar a niños y niñas para esta situación, conversando con ellos acerca de cómo están creciendo y de todo lo que allí aprenderán. Si bien probablemente el niño o niña ya vivieron pequeñas separaciones con respecto a la mamá y al papá, en las que se quedaron con parientes o cuidadores, el ingreso al nido será la primera vez que de una manera continua el niño se separa de su entorno familiar y comienza a establecer relaciones con otros adultos y niños, en un nuevo contexto, el escolar.

Si el niño o niña tienen hermanos mayores, quizás ya estén familiarizados con la experiencia de que los niños, cuando crecen, van a la escuela. Pueden tener curiosidad y ganas de poder ir ellos también a la escuela. Sin embargo, si el niño o niña son hijos mayores, probablemente será más difícil para ellos imaginarse cómo será esto de empezar el jardín. Una primera estrategia, en ambos casos, es llevarlos al jardín antes que comiencen a asistir formalmente, para que conozcan el sitio, las maestras, que vean a los otros niños y niñas que allí están. Conocer el nuevo lugar acompañados de una figura de confianza, como la mamá o el papá, les dará seguridad y les permitirá hacer preguntas acerca de lo que les pueda preocupar. Es importante responder con atención y cariño los comentarios que los niños y niñas hagan en ese momento.

Otra recomendación importante es tratar de que el ingreso al nido no coincida con algún otro evento importante de su vida que le pueda causar preocupación, como por ejemplo, la llegada de un nuevo hermanito o hermanita. Sino, el niño puede vivir este proceso como un alejamiento de sus padres, lo que le generará inquietud y malestar.

De todas maneras, y aunque preparemos al niño o niña para el ingreso al nido, es normal que la nueva situación le produzca ansiedad. Esta ansiedad se puede manifestar por ejemplo, en el hecho de que vuelvan a mojarse por un tiempo, aun cuando ya hayan aprendido a pedir para ir al baño. También se puede manifestar como problemas con la comida o con pesadillas de noche.

¿Qué aprenden niños y niñas en el jardín? Aprenden a intercambiar con otros niños y adultos, aprenden normas de convivencia, aprenden a expresar sus diferentes sentimientos sin dañar a otros.

Alimentación saludable

1. ¿Cómo es una alimentación saludable cuando niños y niñas ya asisten a la escuela?

Una alimentación saludable es una alimentación variada y durante por lo menos 5 veces al día: desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de media tarde y cena. El estómago de niños y niñas es más pequeño que el de las personas adultas, por ello no pueden ingerir la misma cantidad de alimentos que un adulto en una sola comida. Sin embargo, sus necesidades energéticas y de crecimiento corporal son mayores. Por esta razón, es preciso alimentarlos con más frecuencia.

A fin de crecer bien y poder responder a las nuevas responsabilidades que les exige la educación pre escolar, niñas y niños necesitan diferentes alimentos nutritivos como:

- ❖ carnes rojas, pollo, pescado,
- ❖ verdura crudas y cocidas,
- ❖ legumbres (lentejas, arvejeta)
- ❖ cereales (avena, quinua, panes, fideos)
- ❖ huevos,
- ❖ frutas,
- ❖ leche y otros productos lácteos.

Esta variedad les proveen proteínas, grasas e hidratos de carbono, vitaminas, hierro, calcio y sal yodada. Estos alimentos deben incluirse en sus dietas con la mayor frecuencia posible, ya que una alimentación poco variada y de poca cantidad durante la infancia puede traer trastornos en su desarrollo físico y mental para el resto de sus vidas.

2. Algunos consejos para la alimentación de niños y niñas de esta etapa:

- ❖ Su apetito es variable, y no es su principal motivación, pues entre los 3 y 5 años niñas y niños están más interesados en explorar el ambiente que los rodea y en jugar que en comer.
- ❖ Es mejor ofrecerle porciones pequeñas de comidas agradables y sencillas, ya que sus gustos se van formando y cambiando. Es la época del "apetito selectivo" y esto es normal en su desarrollo.
- ❖ Es útil establecer horarios fijos para los alimentos.
- ❖ Usar poca sal y cuidar el consumo de grasas (debe ser menos de la tercera parte de la dieta).
- ❖ No se debe usar la alimentación como premio o castigo, pues esto confunde a niños y niñas

3. ¿Cuál es la importancia de un buen desayuno?

El desayuno es el primer alimento que se toma luego de un largo ayuno, que ocurre mientras se duerme de noche, sobre todo en niñas y niños que duermen alrededor de 10 horas

promedio. Es, junto con el almuerzo, la comida más importante de niños y niñas en edad escolar.

Además, es la comida que proveerá la energía suficiente para el aprendizaje, si es que van a pre escolar por la mañana, o para hacer las tareas, si es que van por la tarde.

Un buen desayuno durante esta etapa tiene: $\frac{3}{4}$ taza de leche, $\frac{1}{2}$ taza de jugo de frutas o vegetal; $\frac{1}{2}$ rebanada de pan o $\frac{1}{3}$ taza de cereal (seco, frío) o $\frac{1}{4}$ taza de cereal (cocinado, caliente).

Por lo tanto, es importante levantar a niños y niñas con el tiempo suficiente para que puedan tomar desayuno, de manera tranquila y de ser posible, aprovechar para que sea un momento compartido con su familia, sobre todo si luego no van a almorzar juntos. Así, ¡se les está dando la provisión de fuerza y afecto que necesitan!

4. ¿Cuáles pueden ser algunos ejemplos de lonchera para el pre escolar?

Ustedes pueden armar una rica y nutritiva merienda para media mañana o media tarde para niños y niñas incluyendo y variando sobre los siguientes alimentos:

- ❖ $\frac{1}{2}$ taza de leche o de yogurt (calcio)
- ❖ $\frac{1}{2}$ vaso de jugo de frutas, o $\frac{1}{2}$ fruta o vegetal (vitaminas, minerales)
- ❖ $\frac{1}{2}$ porción de carne, o pollo o pescado o 1 huevo (proteínas)
- ❖ $\frac{1}{2}$ rebanada de pan, o $\frac{1}{4}$ taza de cereal (seco, frío) o $\frac{1}{2}$ taza de cereal (cocido, caliente) (hidratos de carbono).

Deben escoger para cada merienda solo de dos grupos: por ejemplo calcio e hidratos de carbono, y solo un alimento por grupo: por ejemplo: 1 vaso de yogurt y $\frac{1}{4}$ taza de cereal.

5. ¿Qué pasa con la alimentación durante una enfermedad?

Durante una enfermedad, niños y niñas necesitan comer con regularidad. Después de una enfermedad, necesitan tomar por lo menos una comida adicional diaria durante una semana como mínimo.

6. ¿Cómo manejar el tema de la "comida chatarra"?

Se llama comida "chatarra" a golosinas, gaseosas, papitas fritas y otros piqueos, y las hamburguesas y pollos a la brasa, llamada también comida "rápida". Estos alimentos se caracterizan por tener excesivas grasas e hidratos de carbono y atraen a los niños y niñas por su presentación, su sabor y la enorme cantidad de propaganda que se les hace. Sin embargo, no son alimentos adecuados para una buena nutrición.

hamburguesas y pollos a la brasa, llamada también comida "rápida". Estos alimentos se caracterizan por tener excesivas grasas e hidratos de carbono y atraen a los niños y niñas por su presentación, su sabor y la enorme cantidad de propaganda que se les hace. Sin embargo, no son alimentos adecuados para una buena nutrición.

Esto no quiere decir que la mejor opción es prohibirles a los niños y niñas que los consuman, pues haciendo eso probablemente reforzaríamos sus ganas de hacerlo. Es mejor "receta" que los papás, mamás y docentes promuevan su consumo solo de manera esporádica y para ocasiones especiales.

7. ¿Por qué, si el niño o niña come algunos alimentos, luego le salen ronchas, tiene diarrea o se le hincha el estómago?

Es frecuente que durante la infancia, algunos niños y niñas presenten una sensibilidad especial (que se manifiesta con ronchas en el cuerpo, estómago hinchado o diarreas frecuentes) a determinados alimentos.

Algunas de las comidas más comunes que pueden causar sensibilidad son: productos lácteos, azúcar, colorantes en dulces, bebidas, tortas y muchas golosinas, saborizantes artificiales, bebidas tipo cola y trigo. Por eso es importante observar como reaccionan niños y niñas a estos alimentos.

8. ¿Qué hacer con la dieta de niños y niñas si esto sucede?

- ❖ Retiren el alimento sospechoso de su alimentación habitual.
- ❖ Hagan que niñas y niños beban abundante agua.
- ❖ Denles abundantes frutas frescas o secas.
- ❖ Cocinen los alimentos lo mínimo necesario (para que conserven todas sus vitaminas y minerales), si esto no ofrece peligro.
- ❖ Incluyan en su dieta abundantes vegetales frescos crudos.
- ❖ Retírenles gradualmente el azúcar blanca y reemplácela por azúcar rubia o panela.
- ❖ Ofrézcanles un ambiente libre de cigarrillo.
- ❖ Si niñas y niños no responden a ninguna de estas medidas consulten inmediatamente a un agente de salud.

Autoestima

- ✓ Usar palabras positivas todas las veces que se pueda.
- ✓ Dar más valor a los intentos que a los resultados cuando se les enseña a hacer algo a niños y niñas. Felicitarlos así no hayan logrado la perfección.
- ✓ Resaltar las cualidades más que los errores de los niños y niñas.
- ✓ Nunca decirle "inútil" a un niño o niña (nadie debe decirle: ni padres ni profesores).
- ✓ No castigar quitando necesidades básicas: cariño y apoyo incondicional al niño o niña, sus alimentos o la lonchera, su vestimenta (dejándolo sin ropa a la intemperie o haciéndolo pasar frío), así como tampoco encerrarlo en closets o roperos, en su cuarto, en el baño, etc. Recuerden: el afecto y las necesidades básicas no deben usarse como correctivos, pues esto es una de las acciones que más daña la autoestima de niños y niñas.
- ✓ Felicitar con frecuencia a niños y niñas.
- ✓ Felicitar inmediatamente, no esperar que niños y niñas no se acuerden por qué están siendo felicitados.
- ✓ Felicitar con cara de satisfacción, abrazos, palmaditas en el hombro, o con besos, según sea la manera en que cada familia acostumbra.
- ✓ Felicitar a niños y niñas delante de otras personas.
- ✓ No comparar a niños y niñas entre sí, ni a hermanos y hermanas. Al contrario, hacerles sentir a cada cual que son únicos y especiales para nosotros y nosotras.
- ✓ Decirles con frecuencia: "Te quiero", "eres especial para mí".
- ✓ Comunicarles el afecto también con gestos: besos, abrazos, sonrisas, y de manera incondicional. Niñas y niños necesitan sentirse queridos por lo que son, no por lo que hacen o dejan de hacer.
- ✓ Jugar con ellos y ellas aunque sea un tiempo corto, tan a menudo como se pueda.
- ✓ Usar el humor en la manera de relacionarse con niñas y niños, haciendo chistes y riéndose, pero nunca burlarse de ellos y ellas ni promover las burlas, apodosos o sobrenombres ofensivos.
- ✓ No decirles que las personas adultas (sus padres, sus profesores) trabajan y se sacrifican por ellos y ellas. Puede ser que sea cierto pero los hará sentir culpables.

Un nuevo hermanito o hermanita

La llegada de un nuevo hermanito o hermanita es vivida como un gran cambio en sus vidas para niñas y niños. Por eso, es importante prepararlos y acompañarlos frente a esta situación, para que la nueva experiencia les resulte más llevadera y saludable.

En primer lugar, es importante conversar con ellos y ellas acerca de este nuevo hermanito o hermanita, y prestar atención a las preguntas y comentarios que puedan hacer. Respóndales con cariño y tranquilidad, pues esto hará que niñas y niños se sientan más seguros.

Permitan que el niño o niña participen de los preparativos que hace la familia para la llegada de la o el nuevo bebé. Esto los hará sentir reconfortados. Además, cuiden de no introducir otras situaciones nuevas en la vida del niño en este mismo momento, como cambiarlo de cuna, o de cuarto, o comenzar a mandarlos al nido. Esto puede ser vivido por el niño o niña como un despojo del cariño de papá y mamá por la llegada del nuevo hermanito o hermanita.

Preparen a niños y niñas para el momento en que la mamá se ausentará de la casa por unos días para dar a luz. Explíquenles que en el hospital o la posta hay personas que van a ayudar a su hermanito o hermanita a nacer. También exprésenles que van a pensar en ellos y ellas y que en unos días podrán visitar a mamá o ella estará de regreso en casa.

Suele ayudar bastante que el niño o niña reciban un regalo de parte de la o el nuevo bebé. Esto los hará sentir queridos y reconocidos en su nuevo rol de hermanos o hermanas mayores.

Conversen con sus niños y niñas acerca de cuándo ellos eran bebés al igual que el hermanito o hermanita recién nacidos. Cuéntenles anécdotas y háganles notar todo lo que han crecido desde entonces, y que así también sucederá con su hermanito o hermanita.

Recuerden que es natural que niños y niñas se resientan y sientan celos de la o el nuevo bebé. Conversen con ellos y ellas, háganle saber que comprenden sus sentimientos y sus miedos, y reaseguren su cariño y su disponibilidad hacia ellos y ellas. Sin embargo, no nieguen que ahora es diferente para todos en la familia porque el o la bebé son los que necesitan más tiempo y atención de parte de la mamá.

No estén pendiente de los sentimientos negativos de sus niños y niñas, y sí concédale importancia y reconocimiento a sus deseos de cuidar al o la nueva bebé, a la mamá y a su deseo de crecer y poder hacer "cosas de grandes", pero ... sin olvidar que el niño o niña sólo tiene entre 3 y 5 años!

Sexualidad infantil

1. ¿Por qué es importante hablar de sexualidad con niños y niñas?

Porque la sexualidad es una dimensión importante de la vida humana, que además se encuentra muy ligada al amor y a la intimidad entre las personas. Y, aunque niños y niñas experimentan la sexualidad de manera diferente que las personas adultas, necesitan la orientación y la conversación con sus padres y madres y personas adultas de referencia para poder tomar decisiones responsables y adecuadas acerca de su comportamiento sexual. Sobre todo en esta época en que niños y niñas pueden verse confundidos y sobre estimulados por lo que ven y escuchan en los medios masivos de comunicación.

2. ¿Qué y cuánto hablar de sexualidad con niños y niñas?

El consejo básico para guiar la conversación es tomar en cuenta la edad del niño o niña que está preguntando y contestar ni más ni menos información que la que solicita. La curiosidad y la capacidad de comprensión de niños y niñas varían con su crecimiento.

Por ejemplo, ante la pregunta sobre "de donde vienen los bebés" una niña de 4 años estará satisfecha con una explicación que diga que los bebés vienen de una semilla que está en un lugar especial dentro de la mamá, y que el papá ayuda a la mamá a para que esta semilla crezca y nazca el bebé.

Un niño de 7 años, en cambio, además preguntará cómo así ayuda el papá a que crezca el bebé y cómo llega la semilla hasta la mamá. Entonces sus padres podrán responderle que la semilla del papá (o espermatozoide) llega por el pene hasta la vagina de la mamá, y de allí viaja hasta encontrarse con la semilla de la mamá (óvulo) en el útero, que está en la barriga de la mamá, donde crecerá durante nueve meses hasta que el bebé esté listo para poder nacer.

Una niña o niño de 11 años querrán saber cómo se da la unión entre el pene del papá y la vagina de la mamá, y será ocasión entonces para que papá y mamá hablen acerca de las relaciones sexuales y de cómo una mujer y un hombre se enamoran y pueden decidir tenerlas. También es fundamental conversar acerca de los sentimientos y las emociones acerca del sexo, las responsabilidades que trae el empezar una vida sexual activa, y sobre las enfermedades de transmisión sexual.

Esta clase de conversaciones y el tener acceso a la información de parte de personas adultas confiables, ayudará a que niños y niñas, en un futuro, puedan tomar decisiones de manera responsable y no por sentirse presionados por otras personas.

3. ¿Qué ayuda a hablar de sexualidad con niños y niñas?

Aquí les acercamos algunas recomendaciones que dan especialistas en el tema acerca de la manera adecuada de hablar de sexualidad con niños y niñas:

- ❖ Estén de acuerdo con su pareja, para brindar similar información a niños y niñas, pues sino, les creará mayor confusión. Si tienen diferentes opiniones, es importante hacer un consenso y quedar en un mismo criterio.
- ❖ Crean un ambiente de confianza y comunicación, en el cual niños y niñas sientan que sus preguntas son bien recibidas por ustedes. No teman usar su sentido del humor ni hablar de su propia incomodidad, esto ayudará a crear una atmósfera de respeto y no de vergüenza frente al tema.
- ❖ Hablen usando un lenguaje apropiado a la edad del niño o niña que les pregunta, y usen palabras con las que estén familiarizados. (En muchas familias hay palabras "familiares" para designar, por ejemplo, los órganos sexuales de hombres y mujeres). Sin embargo, no usen vulgarismos, fábulas, mentiras ni respuestas vagas. Recuerde, ese tipo de respuestas también confunden a los niños y niñas.
- ❖ Respondan en el momento en que les hacen la pregunta, no lo pospongan. Si no saben la respuesta, es importante admitirlo y proponer el momento posterior en que la responderán.
- ❖ Hagan la relación entre el sexo, el amor y la intimidad entre las personas, el respeto por uno mismo y por la pareja y la responsabilidad que conllevan las relaciones sexuales activas.
- ❖ Compartan sus valores en relación a la sexualidad con niños y niñas. Pero no insista en que los adopten. Más bien, conversen sobre la responsabilidad al tomar las decisiones, y ayúdenles a considerar las alternativas a favor y en contra de sus opciones.

Fuente: www.zonapediátrica.com. - Además, encontrará información adicional en las guías para padres 3 y 5 de la presente colección.

Las inteligencias múltiples

1. ¿Qué es la teoría de las inteligencias múltiples?

La teoría de las inteligencias múltiples es una nueva forma para entender el desarrollo de las personas.

Esta nueva manera de pensar el desarrollo sostiene que no existe una sola "inteligencia" como antes se creía, esa que relacionábamos a saber leer y escribir o hacer cuentas, y que dejaba de lado otra habilidades como por ejemplo saber hacer música, bailar, poder cuidar el jardín o ser comprensivos y saber relacionarnos con las demás personas.

Ahora se dice que cada una de esas actividades se puede realizar porque se ha desarrollado un tipo de inteligencia específica, y que todas las personas tenemos la capacidad de sobresalir en alguna de estas inteligencias. Estas son: la inteligencia lingüística, la lógico matemática, la espacial, la corporal kinestésica, la musical, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalista. (ver cuadro en siguiente página para más detalles).

2. ¿Por qué decimos que favorece el desarrollo integral de niños y niñas?

La teoría de las inteligencias múltiples favorece el desarrollo integral de niñas y niños porque valora el crecimiento en todas las áreas que comprende "ser personas": los afectos, las relaciones con otras personas y con los objetos y seres de la naturaleza y la sociedad, el propio cuerpo, el lenguaje y el pensamiento.

Además, esta teoría señala que todas las personas tenemos aptitudes y actitudes para aprender, pero es necesario "descubrir" cuáles son en cada persona para potenciar aquellos tipos de inteligencia en que se desenvuelven con más facilidad y estimular los otros en que observamos mayores dificultades.

Es responsabilidad de papás, mamás y docentes "descubrir" estas características en cada niño y niña.

3. ¿Cómo “descubrir” en qué tipo de inteligencia sobresalen niños y niñas?

	Destaca en	Le gusta	Aprende mejor
Area Lingüístico- Verbal	Lectura, escritura, narración de historias, memorización de fechas, piensa en palabras.	Leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar, hacer rompecabezas.	Leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando, escribiendo, discutiendo y debatiendo.
Lógica Matemática	Matemáticas, razonamiento, lógica, resolución de problemas, pautas.	Resolver problemas, cuestionar, trabajar con números, experimentar.	Usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.
Espacial	Lectura de mapas, gráficos, dibujando, laberintos, rompecabezas, imaginando cosas, visualizando.	Diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos.	Trabajando con dibujos y colores, visualizando, dibujando.
Corporal- Kinestésica	Atletismo, danza, teatro, trabajos manuales, utilización de herramientas.	Moverse, tocar y hablar, manipular objetos, lenguaje corporal.	Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.

	Destaca en	Le gusta	Aprende mejor
Musical	Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos	Cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música.	Ritmo, melodía, cantar, escuchando música y melodías.
Interpersonal	Entendiendo a la gente, liderando, organizando, comunicando, resolviendo conflictos, vendiendo.	Tener amigos, hablar con la gente y escucharla, juntarse con gente.	Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.
Intrapersonal	Entendiéndose a sí mismo, reconociendo sus puntos fuertes y sus debilidades, estableciendo objetivos.	Trabajar solo, reflexionar, seguir sus intereses.	Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando.
Naturalista	Entendiendo la naturaleza, haciendo distinciones, identificando la flora y la fauna	Participar en la naturaleza, hacer distinciones.	Trabajar en el medio natural, explorar los seres vivientes, aprender acerca de plantas y temas relacionados con la naturaleza.

4. ¿Qué se puede hacer desde las escuelas y las familias para aplicar la teoría de las inteligencias múltiples?

Esta nueva perspectiva requiere una participación más activa y conjunta de los y las docentes y sus familias en el proceso educativo de niñas y niños.

Supone la necesidad de conocer a cada niño y a cada niña de la familia y del salón de clases, para poder encontrar cuáles tipos de inteligencia aplica espontáneamente para la resolución de las tareas que se le proponen, y apoyarse en esos tipos como "canales" o "puentes" que permitan aprender los nuevos contenidos.

Si encontramos que el tipo de inteligencia que usamos como puente no permite aprender a este niño o niña en particular, sabemos que tenemos 7 "tipos" o caminos diferentes más con los que podemos probar para hacer que niños y niñas puedan aprender.

Los cursos que se dictan en los centros de educación inicial y en la escuela primaria ya están orientados desde esta teoría, que busca brindar una formación completa en todas las áreas: Personal Social, Comunicación Integral, Lógico Matemática, Ciencia y Ambiente y Valores.

Y las actividades que los y las docentes propongan en cada curso deberían integrar los diferentes tipos de inteligencia para cumplir con las mismas. Por ejemplo, para una actividad de Ciencia y Ambiente, que consiste que en grupos, recolecten diferentes tipos de hojas de plantas y árboles en los alrededores del colegio, para luego armar un herbolario, se está promoviendo:

- es el uso de la **inteligencia naturalista**, en la observación y recolección de las especies de plantas,
- es el uso de la **inteligencia corporal kinestésica** a la hora de poder desplazarse por los diferentes sitios en que están las plantas y árboles y poder manipular las herramientas con que cuentan para la recolección de las hojas (pinzas pequeñas, tijeras, alfileres para pincharlas en un panel de tecnopor),
- es el uso de la **inteligencia interpersonal**, porque se propone que sea una tarea grupal, que implica poder organizarse entre varios y cooperar para un fin común,
- es el uso de la **inteligencia lógico matemática**, a la hora de regresar de la recolección y clasificar las hojas que han conseguido,
- es el uso de la **inteligencia espacial**, a la hora de pedirle a cada grupo que haga un plano de la ubicación de cada planta o árbol en relación al colegio,
- es el uso de la **inteligencia lingüístico verbal** a la hora de redactar el informe en el que detallan los pasos de la experiencia que realizaron y las conclusiones a las que llegaron.

Puede encontrar más información en: www.lapalmaconsulting.com

La internet y la televisión

- ❖ Seleccionen los programas de televisión que niños y niñas pueden ver de acuerdo a la edad y a los valores que ustedes consideran adecuados para ellos y ellas.
- ❖ De ser posible, acompañenlos periódicamente mientras miran la televisión y conversen con ellos y ellas sobre lo que están mirando. Así, se convertirá en una fuente de diálogo e intercambio de gustos e información entre personas adultas y niños y niñas.
- ❖ Establezcan horarios fijos por día para mirar televisión. Es importante que no sean más de dos horas diarias durante los días de semana y que no sean a la hora de las comidas.
- ❖ No promuevan televisores en el cuarto en que niños y niñas duermen.
- ❖ Para el uso de internet, establezcan horarios y lugares autorizados por ustedes.
- ❖ Asegúrense de que las personas adultas responsables de cabinas de internet provean de filtros para páginas con contenidos no aptos para niños y niñas (como las de pornografía) donde puedan hacer tareas si es que necesita buscar información en ese medio.
- ❖ No hay que mirar a la internet o a la televisión como enemigos de la lectura, sino promover la relación entre las tres actividades. Una manera puede ser la búsqueda de libros que investiguen sobre algunos temas que sean del interés de niños y niñas y que hayan sido previamente presentados en televisión o a través de páginas en la internet.
- ❖ Otra recurso que promueve la relación entre la lectura, la escritura y el uso de internet se encuentra en la siguiente dirección: www.imaginaría.com.ar. Esta es una revista virtual de difusión de la literatura para niños, niñas y adolescentes que puede ser de gran orientación para las personas adultas que acompañan en esta tarea.

Crisis inesperadas en las familias

1. ¿Por qué se habla de crisis inesperadas?

Suele hablarse acerca de que existen dos tipos de crisis: las del desarrollo y las inesperadas. Las crisis del desarrollo son aquellas que afectan comúnmente a todas las personas, de manera tal que si bien implican un cambio en su vida cotidiana, ese cambio ha podido ser previsto y es conocido por el niño o niña, y se lo ha preparado y acompañado para tal fin. Por ejemplo: la entrada al centro de educación inicial, el nacimiento de un nuevo hermanito o hermanita, etc.

Se llama crisis inesperadas a aquellas situaciones que afectan el desarrollo del ciclo vital de manera imprevista, alterando la continuidad de la experiencia de niñas y niños, generalmente dejando poco tiempo o ninguno para prepararlos de antemano. Por ejemplo, el divorcio o la muerte de los padres o hermanos, las mudanzas, las hospitalizaciones, las operaciones, etc.

2. ¿Cómo pueden las personas adultas cercanas ayudar a niños y niñas frente a estas crisis inesperadas?

A. En el caso de la separación o divorcio de sus padres

? **Las personas a cargo de la crianza (papá, mamá, padrastro, madrastra)** es conveniente que preparen a niños y niñas contándoles sobre la separación que se avecina, a la vez que les informan de su amor incondicional hacia ellos y ellas. Es importante enfatizar que las responsabilidades y el cariño de papá y mamá no se "separan" o "divorcian" de los hijos e hijas, sino que esta separación afecta al vínculo de pareja que tienen las personas adultas entre sí.

También es fundamental acordar algunas normas mínimas con respecto a la crianza de los hijos e hijas en común, para no crear confusión en los niños y niñas. Asimismo, no es conveniente desautorizar al otro miembro de la pareja enfrente de los hijos e hijas, ni discutir enfrente de ellos y ellas. La regla, suele decirse, es "los problemas de las personas adultas se arreglan entre las personas adultas".

? **Los abuelos y abuelas, tíos y tías:** se convertirán en una fuente de apoyo tanto para los miembros de la ex pareja como para los niños y niñas. Aquí, es importante para su desarrollo saludable que estos familiares cercanos conozcan y respeten las normas mínimas con respecto a la crianza de niños y niñas, y que no desautoricen a la pareja parental frente a los niños y niñas, ni hablen mal de uno de los miembros de la pareja enfrente de los niños y niñas.

De esa manera, se estará prestando verdadero sostén y continuidad a la experiencia emocional y cognitiva del niño o niña, evitando los dobles mensajes y las confusiones, que no harían más que entorpecer su desarrollo y restar autoridad y confianza a las figuras parentales, lo que haría aumentar la inseguridad de niños y niñas. Niños y niñas necesitan creer y confiar en sus padres, estén juntos o separados.

? **Las y los docentes:** cumplen un rol muy importante en este período, pues pueden ayudar a expresar a los niños y niñas sus sentimientos relativos a la situación, así como comprenderlos en sus diferentes manifestaciones y reacciones, sin molestarse con ellos y ellas. Las más comunes, antes, durante y después de la separación o el divorcio suelen ser irritabilidad, regresiones (vuelta a comportamientos anteriores a su edad), confusión, ansiedad, retraimiento, vergüenza, tristeza y sentimientos de culpabilidad.

A través de los juegos, las actividades de expresión plástica y la escucha, los ayudarán a entender estos sentimientos. No es bueno forzarlos a hablar, como tampoco, evadir el tema o desviarlo, "para que no recuerden y estén tristes". Lo que niños y niñas necesitan es saber que su maestra está disponible para hablar sobre lo que el o ella siente. Frases como: "Me han contado que en tu casa papá y mamá están con problemas" o, luego de un comentario del niño o niña, "Lo que me estás contando no está ni bien ni mal. Te entristece pero tú no eres culpable en absoluto. En la vida de las personas mayores hay momentos difíciles", pueden hacer que niños y niñas se sientan menos confundidos y más aliviados.

Además, tal como dijimos en el caso de los familiares, tampoco es aconsejable que las y los docentes desautoricen a los miembros de la pareja parental frente al niño o niña.

B. Algunos recomendaciones sobre como tratar con niños y niñas las situaciones de crisis en general:

- ? Informar a niños y niñas en un lenguaje claro y sencillo, tomando en cuenta su edad y capacidad de comprensión, lo que está sucediendo o lo que está por suceder.
- ? Dejar en claro que ellos y ellas no tienen ninguna responsabilidad o culpa en lo sucedido.
- ? Brindar espacios a los niños y niñas para hablar de lo que les sucede, pero sin forzarlos.
- ? Crear oportunidades de juego que les permitan expresar por este medio sus sentimientos.
- ? Informar a las personas adultas que suelen estar en contacto con niños y niñas (docentes, abuelos y abuelas) acerca de lo que está sucediendo en casa, para que éstas puedan estar atentas a sus reacciones y manifestaciones frente a la situación y los ayuden a comprender y aclarar lo que está sucediendo.

¿Cómo preparar a niños y niñas para una operación?

Cualquier intervención médica causa ansiedad a niños y niñas. Esto lo podemos ver en sus juegos. Sin embargo, una operación es una situación especial, pues implicará probablemente una hospitalización. Esto significa que el niño o niña estarán separados de su hogar, y de su colegio por unos días, en un lugar diferente y con personas diferentes. Además, están los temores propios de qué puede suceder con su cuerpo durante la operación, si le pondrán anestesia, si habrá inyecciones, etc.

Por todas estas razones es necesario preparar a niños y niñas, respondiendo de manera clara y sencilla las preguntas que hagan relacionadas a este hecho.

Algunas de las cosas que docentes, padres y madres pueden conversar con niños y niñas antes de una operación son: cuántos días estarán internado; que los llevarán a una sala de operaciones; que allí estarán los doctores y las enfermeras, pero no el papá o la mamá; que los doctores y enfermeras los van a tratar bien; que les pondrán una inyección con anestesia para que se duerman y no sientan dolor; que cuando salgan de la operación se despertarán y allí estarán su papá y su mamá; y que seguro que se sentirán fastidiados por toda esta experiencia, pero que es la única manera para que se sanen pronto y puedan volver a jugar, y a estar en su casa y en la escuela.

Escuchen a niños y niñas atentamente los días previos a la operación, aclárenles sus dudas y sus miedos. Háganle sentir confianza y seguridad. También es importante que padres y madres puedan preguntar al doctor todas sus dudas y estén seguros que esta es la mejor alternativa frente a la situación del niño o niña. Los niños y niñas son muy sensibles frente a las reacciones de sus padres. Mientras más tranquilos estén las personas adultas, más calma y claridad podrán transmitir a niños y niñas.

Salvo que sea una situación de urgencia, es aconsejable programar la operación en un momento que la familia no esté tensa ni preocupada por otros hechos. Esta permitirá también conversar entre docentes, padres y madres para que tomen en cuenta esta situación al evaluar el desempeño del niño o niña antes de la operación.

Todas estas recomendaciones ayudarán a que niños y niñas no guarden un recuerdo traumático de la experiencia, sino que lo puedan vivir con mayor tranquilidad. Estas sugerencias son aplicables también a otros eventos que puedan afectar la vida de niños y niñas, como mudanzas, viajes de alguno de los padres, cambio de colegio, etc.

Niños y niñas con capacidades especiales

1. ¿Qué circunstancias favorecen los procesos de integración de niños y niñas con capacidades especiales a las escuelas?

Para que la integración de niños y niñas con capacidades especiales pueda llevarse a cabo satisfactoriamente en una comunidad educativa, es imprescindible contar con el apoyo y el compromiso de la dirección del establecimiento escolar donde se lleva a cabo el proceso de integración.

Es esta instancia la que promoverá un entorno receptivo y flexible que se adapte con apertura a la especial manera de aprender y enseñar que cada niño o niña proponga en su encuentro con la escuela. Y la que pondrá en valor esta experiencia de convivencia democrática que tenga en cuenta las diferentes necesidades de sus miembros.

2. ¿Qué pueden hacer los y las profesoras para optimizar el aprendizaje de niños y niñas con capacidades especiales en un aula integrada?

Los especialistas en el tema señalan que el rol de profesoras y profesores en este proceso es vital, ya que el establecimiento de un **vínculo afectivo positivo** con sus alumnos/as con capacidades especiales es la clave del éxito en este tipo de experiencias.

Además, es importante que profesoras y profesores que participan de la experiencia tengan **conocimiento sobre la filosofía de la integración** y además **cierta información básica sobre las dificultades y los recursos de cada alumno** con capacidades especiales en particular, además de reconocer las necesidades de estos niños y niñas de ser respetados, queridos, valorados y escuchados, como los demás niños y niñas de su salón.

Otro eje básico a tener en cuenta es que los y las profesoras planteen **metas y objetivos a corto y mediano plazo**, que se ajusten a las posibilidades reales de cada niño y niña con capacidades especiales, aunque estos no sean compartidos por los demás niños y niñas de su salón. Asimismo, deben privilegiarse los **objetivos que permitan la mayor aplicabilidad de los aprendizajes a la vida cotidiana de sus alumnas y alumnos**: es decir, aquellos tendientes al logro de habilidades sociales y comunicativas.

Cómo descubrir el abuso sexual

Si un niño o niña:

- Se toca, se rasca, lava o frota con cierta frecuencia los genitales o expresa dolor.
- Camina con dificultad o expresa incomodidad al estar sentado/a.
- Juega solo/a, con muñecos o con sus compañeros a "hacer el amor".
- Repite palabras o términos agresivos referidos al sexo.
- Se retrae, calla o entristece y se aísla del resto de sus compañeros/as.
- Se pone muy temeroso/a de las personas, o se vuelve irritable en extremo.
- Expresa temor de regresar a casa o de ir a la escuela.
- Disminuye su rendimiento escolar.

¡Puede estar sufriendo violencia sexual!

Entonces:

- 1) Abrázalo.
- 2) Créele.
- 3) Apóyalo.
- 4) Atiéndelo.
- 5) ¡Denuncia!

Cómo descubrir el abuso físico o emocional

Si un niño o niña:

- Tiene magulladuras o moretones en diferentes fases de cicatrización.
- Tiene marcas de quemaduras.
- Tiene fracturas.
- Tiene heridas o raspaduras.
- Lesiones abdominales, hinchazón de abdomen, dolor localizado o vómitos contantes.
- Tiene cortes o pinchazos.
- Tiene asfixia o ahogamiento.
- Tiene lesiones internas
- Si se muestra cauteloso con respecto al contacto físico con adultos.
- Se muestra aprensivo cuando otros niños lloran.
- Muestra conductas extremas (por ejemplo, agresividad o rechazo extremos).
- Parece tener miedo a sus padres, o al ir a casa, o llora cuando tiene que irse de la guardería o jardín.
- Dice que su padre o madre le han causado alguna lesión.

¡Puede estar sufriendo violencia física o emocional!

Entonces:

- 1) Abrázalo
- 2) Créele.
- 3) Apóyalo.
- 4) Atiéndelo.
- 5) ¡Denuncia!

Extraído de "El dolor invisible de la infancia". Jorge Barudy, Paidós. 1998.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Desarrollo infantil

- Julián de Ajuriaguerra: "Manual de Psicopatología del niño". Masson. Barcelona. 1987.
- Annie Anzieu: "El juego en psicoterapia de niños". Biblioteca Nueva. Madrid. 2001.
- Bernard Aucouturier y Gerard Mendel: "¿Por qué los niños y niñas se mueven tanto? Lugar de acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia". Biblioteca Infantil 1. GRAO. Barcelona, 2004.
- E. Bernardini Yori y G. Silva: "Creciendo. Manual de desarrollo infantil para padres con hijos de 3 a 5 años". CEDAPP y Banco de Crédito del Perú División de recursos humanos/ Servicio de Bienestar Social. Lima. 1993
- A. M. Borzone de Manrique y C. R. Rosemberg: "¿Qué aprenden los niños cuando aprenden a hablar? El desarrollo lingüístico y cognitivo en los primeros años". Aique Grupo Editor. Buenos Aires.
- Liliana Dente, Nilda Actis Goretta, Patricia Martín y Marina Visintin: "El juego. Fundamentación, objetivos y propuestas en Jardines Infantiles Populares". Centro de investigación y promoción educativa y social CIPES. Buenos Aires. 1990.
- Françoise Dolto: "Psicoanálisis y pediatría". Siglo XXI Editores. México. 1996.
- Rocío Franco y Silvia Ochoa: "Wawas y wawitas. El desarrollo infantil en Cusco". Asociación Pukllasunchis. Lima. 1995.
- Esteban Levin: "La infancia en escena. Constitución del sujeto y desarrollo psicomotor". Nueva Visión. Buenos Aires. 1995.
- MINEDU: "Un Perú que lee, un país que cambia: Movilización social por los aprendizajes fundamentales". Suplemento contratado "Diario El Comercio". Domingo 14 de noviembre de 2004.
- Elsie Osborne: "Su hijo de 4 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.
- "Su hijo de 5 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.
- Dina Rosenbluth: "Su hijo de 3 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.
- P. Tyson y R.L. Tyson: "Teorías psicoanalíticas del Desarrollo". Publicaciones Psicoanalíticas. Lima. 2000.
- Catherine Van Nieuwenhoven, Bernard Aucouturier, Pascaline Danneels, Olivier Dezutter, Anne Christine Frankard: "Miedo a todo, miedo a nada. El niño y sus miedos". Biblioteca Infantil 6. GRAO. Barcelona, 2004.

Buen trato y disciplina positiva

- Jorge Castro Fernández: "El Buen trato en la escuela. Guía para el fortalecimiento de recursos emocionales de estudiantes y docentes". Cedapp y Tierra de Hombres Holanda. Lima, 1999.
- Kate Harper: "Trabajemos juntos - Orientación del comportamiento infantil" Save the children Reino Unido y NCMA. 2003.
- Leonor Izaza Merchán: "Descubriendo la crianza positiva" Save the children Reino Unido. 2003.
- Elsie Osborne: "Su hijo de 4 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.
- "Su hijo de 5 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.
- Dina Rosenbluth: "Su hijo de 3 años". Paidós. Buenos Aires. 1973.

Preguntas frecuentes

- Jorge Barudy: "El dolor de la infancia". Editorial Paidós. Buenos Aires 1998.
- Nelly Deza E: "Las situaciones de crisis en el niño preescolar". En "El crecimiento emocional del niño en la escuela". Publicación de la Asociación Peruana de Psicoterapia Psicoanalítica de Niños y Adolescentes. Lima, 2005
- Luis Guerrero Ortiz: "Previniendo el abuso sexual. Guía para docentes de educación inicial". Manuela Ramos/ Save the Children Canadá. Lima. 1998.
- C. Groissman, J. Ravinovich, J. Imberti: "El desafío de la sexualidad: creencias, saberes, sentimientos". Editorial Sudamericana. Buenos Aires. 1999.
- Kate Harper: "Trabajemos juntos - Orientación del comportamiento infantil" Save the children Reino Unido y NCMA. 2003.
- Fernando H. Lapalma: "La teoría de las inteligencias múltiples". www.lapalmaconsulting.com
- Angelina Novella Coquis: "El niño pre escolar y las funciones maternas". En "El crecimiento emocional del niño en la escuela". Publicación de la Asociación Peruana de Psicoterapia Psicoanalítica de Niños y Adolescentes. Lima, 2005
- Paso a paso: "Un punto de apoyo en la red para profesionales y familias que están en contacto en la red con personas con capacidades especiales". <http://www.pasoapaso.com.ve>

- Ana María Vaernet y Eduardo Hernández G: "Sexualidad infantil". www.zonapediátrica.com.
- UNICEF: "El desarrollo infantil y el aprendizaje temprano. Mensajes fundamentales". WWW.UNICEF.ORG
- "Apoyo para la promoción, prevención y vigilancia de la salud del niño: CLAP, OPS, OMS". WWW.OPS.ORG

